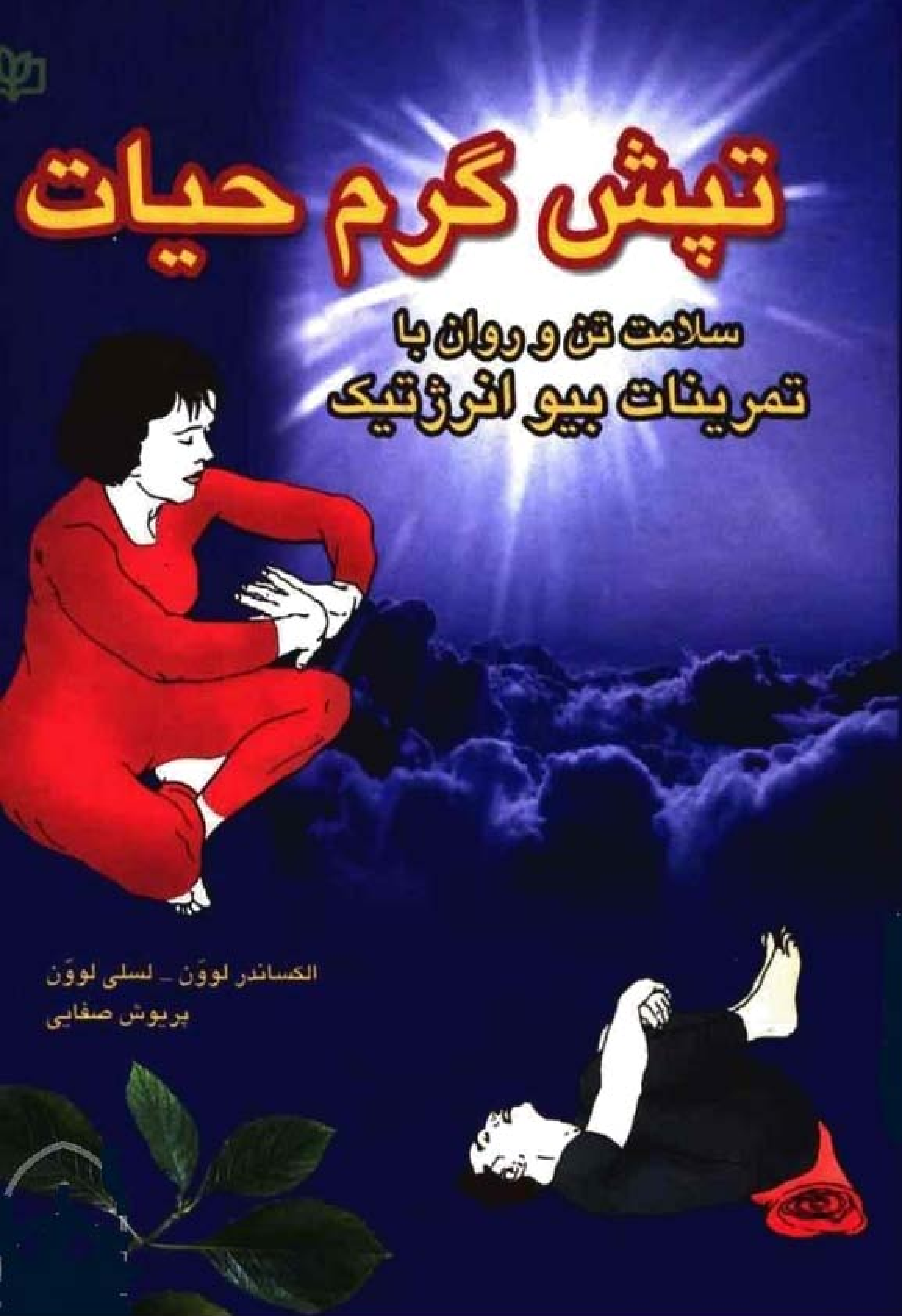

تپش گرم حیات
سلامت تن و روان با
تمرینات بیو انرژتیک
الکساندر لووِن ـ لسلی لووِن
پریوش صفایی

تپش گرم حیات

سلامت تن و روان با

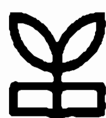
تمرین‌های بیوانرژتیک

نویسندگان

الکساندر لُوِن و لسلی لُوِن

مترجم

پریوش صفائی



انتشارات رشد

تهران ـ ۱۳۸۲

تپش گرم حیات

نام اصلی کتاب **Bio-Energetische Oefeningen**

نویسندگان

الکساندر لُوِن و لسلی لُوِن

مترجم: پریوش صفائی

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۲ ـ شمارگان: ۳۰۰۰

حروفچینی: ماندگار ـ لیتوگرافی: گلشید

مدیر تولید: مختار صحرائی



انتشارات رشد

مرکز نشر و پخش کتابهای روان‌شناسی و تربیتی

دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری، بین خیابان دانشگاه و ابوریحان، شماره ۸۹، تلفن: ۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: روبروی دانشگاه تهران، جنب بانک ملی شعبه فخر رازی، شماره ۱۳۶۶، تلفن: ۶۴۹۸۳۸۶، دورنگار: ۶۴۹۷۱۸۱

لُوِن، الکساندر Lowen, Alexander

تپش گرم حیات: تمرین‌های بیوانرژتیک / نویسندگان الکساندر لُوِن و لسلی لُوِن؛ مترجم پریوش صفائی.
ـ تهران: رشد، ۱۳۸۲.

۱۹۶ ص.: مصور. ISBN 964 - 7537 - 44 - 1

فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا.

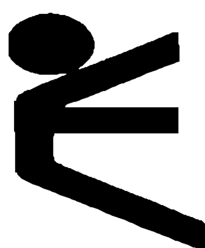
عنوان اصلی: Bio - En/ergetische oefeningen.

۱. رواندرمانی حیات و انرژی. ۲. رواندرمانی. ۳. روانشناسی فیزیولوژیکی. ۴. حیات و انرژی. الف. لُوِن، لسلی Lowen, Leslie ب. صفائی، پریوش، مترجم. ج. عنوان. د. عنوان: تمرین‌های بیوانرژتیک.

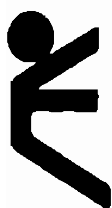
RC ۴۸۹ / ۹ ل ۹ ح   ۶۱۶/۸۹۱۴   ۱۳۸۲   کتابخانه ملی ایران   ۲۶۳۱۴ـ۸۱ م

تقدیم به پدر و مادر عزیزم،

برای سپاس از محبت، گرمی و تلاشهایشان



فهرست مطالب



مقدمه مترجم

«گویند که آینهٔ حقیقت از دست خداوند افتاد و شکست و قطعات آن به اطراف پراکنده شد. هر کس تکه‌ای از این آینه را یافته، در دست گیرد و گوید: این حقیقتی است که در جستجوی آنیم»

بعضی‌ها می‌گویند که هر کس در زندگی، صلیبی بر دوش می‌کشد و رسالتی خاص خود بر روی این کره خاکی دارد. اگر چنین باشد، شاید رسالت روح کنجکاو و جستجوگر بعضی از ما انسانها، نیل به خودآگاهی هرچه بیشتر، حرکت به سوی نور، و انتقال و به اشتراک‌گذاشتن شناخت، دانش و تجربیاتی باشد که در طی سالهای عمر خود کسب کرده‌ایم. حال پاسخ به پرسش «همهٔ اینها برای چه؟» را، باید هر فردی خود جستجو کند.

طی اقامتم در کشور هلند و حین تحصیل در رشته روان‌شناسی، گاه احساس می‌کردم که در محتوای رشته تحصیلی خود دچار سردرگمی هستم. مطالعه و مرور نظریات مختلف روان‌درمانی رایج در فرهنگ انگلوساکسونی که بر رشته روان‌شناسی در کشور هلند حاکم است، از جمله نظریات مختلف روان‌کاوانه، رفتار درمانگرانه، شناختی، مراجع محوری و غیره، در عین وسعت دید، انسجام و زیباییشان، به پرسش‌های شخصی من در مورد انسان و شیوه‌های درمانی برای کمک به او، پاسخ روشن و کافی نمی‌داد. در نتیجه احساس می‌کردم که این دیدگاهها (قطعه آینه‌ها)، در نهایت، تمامیت وجود انسان را در نظر نگرفته‌اند و بخشی از موجودیت او را در ابهام قرار می‌دهند. به همین دلیل در جستجوی نظریات دیگری که روحم را سیراب کنند، بودم.

در زمستانی سرد و بارانی، در تعطیلات میان دو ترم تحصیلی، برای رفع خستگی ناشی از فشار سنگین درس و کار، و کسب آرامش و استراحت ذهنی قصد سفر به نقطه‌ای راکردم که برای

خودم نیز هنوز نامشخص بود. همزمان با این تصمیم، برخوردن به یک آگهی و شرکت در جلسه معارفه‌ای در مرکز رشد و نمو شخصی و طب حاشیه‌ای «رزه»[۱] در شهر آمستردام، من را با مؤسسه «روح و جسم»[۲] آشنا کرد. مؤسسه‌ای که به افرادی که خواهان آشنایی با این مؤسسه و فعالیت‌های آن بودند به مدت دو هفته، در دل جنگلی زیبا اسکان می‌داد. و چنین بود که عازم سفر کوتاه ولی تکان‌دهنده‌ای شدم.

بنیان‌گذاران این مؤسسه را یک گروه افراد هم‌کیش و هم‌هدف تشکیل می‌دادند که بر حدود ۱۰۰ نفر بالغ می‌شدند. بسیاری از این افراد سالهای متمادی در کشورها و مکانهای مختلف، از جمله در معبد اُشو[۳] در شهر پونا زندگی کرده و نهایتاً بصورت گروهی با اهداف مشترک انسان‌گرایانه گرد هم آمده و تصمیم گرفته بودند که همچون قبایل ابتدایی بصورت دسته جمعی در ناحیه‌ای جنگلی در مرکز کشور هلند زندگی کنند[۴]. از جمله شعارها و اعتقادات اصلی این گروه آن بود که «انسان زمانی می‌تواند به معنویات و کمالات انسانی خود نزدیک شود که با دیگر همنوعان خود، در وحدت، همکاری بی‌دریغ، و صمیمیت به سر برد». اینان به شیوه‌ای بسیار طبیعی زندگی می‌کردند و مایحتاج زندگی جمعیشان را از کشت و کار در مزارع و جنگل‌هایی که در اختیار داشتند، تأمین می‌کردند. علاوه برآن، از آنجایی که به وحدت میان جسم و روان انسان معتقد بودند و بسیاری از آنان در زمینه‌های مختلف طب حاشیه‌ای و شیوه‌های مختلف روان‌درمانی‌های غیرآکادمیک مانند انواع ماساژ و طب سوزنی تبحر داشتند، در همان جنگل محل اقامت خود مؤسسه‌ای جهت دوره‌های آموزشی، درمانی و خودسازی مبتنی بر تکنیک‌های مختلف ماساژ از قبیل شیاتسو، تانترا، بیوانرژتیک، متدهای درمانی روان ـ تنی ویلهلم رایش، انواع مختلف مراقبه‌ها، دوره‌های مدیریت مبتنی بر افزایش کارآیی و احترام به انسانها و غیره دایر کرده بودند.

---

۱. در کشورهای غربی و اخیراً در کشور خود ما، مراکزی وجود دارند که در آن‌ها با استفاده از انواع روش‌ها از جمله یوگا، مراقبه و... به افراد کمک می‌شود تا خود را به شکوفایی برسانند و به صورت طبیعی از سلامت بیشتری برخوردار گردند.

۲. انستیتو "Body and Soul"

۳. Osho: رهبر معنوی هندی که معبدی در شهر پونا در هند دارد. در ۲ سال اخیر، کتاب‌های او در کشور ما از شهرت زیادی برخوردار شده‌اند. اُشو، روانشناس و فیلسوف نیز بود و یکی از مهم‌ترین پایه‌های نظریه‌های او را موضوع «وحدت جسم و روح» تشکیل می‌دهد. اُشو بنیانگذار و طراح چند شیوهٔ مراقبه (meditation) از جمله مراقبه دینامیکی است. محور اصلی کلیهٔ شیوه‌های مراقبه‌ای او و همچنین فعالیت‌هایی که در معبد او انجام می‌گیرد، کار با بدن جهت بهبودبخشیدن به وضعیت روانی و معنوی فرد است. اُشو در سال ۱۹۹۱ درگذشت.

۴. لازم به توضیح است که در اروپا، گروههای بسیاری نظیر گروه فوق وجود دارند که در نقاط مختلف بخصوص در مناطق جنگلی به‌صورت دسته‌جمعی زندگی می‌کنند.

دو هفته اقامت در این محل و آشنایی با دیدگاهها و شیوه‌های کاری و فکری این کمون[۱]، اولین زمینه آشنایی من با روش‌های روان‌درمانی روان - تنی[۲]، «کار با بدن» جهت بهبود وضعیت روانی فرد» و همچنین آشنایی‌ام با نامداران گمنامی چون ویلهلم رایش[۳] و الکساندر لووِن[۴] شد. این اطلاعات جدید، به‌علاوهٔ اطلاعات من به عنوان دانشجوی رشته روان‌شناسی و همچنین اطلاعاتی که از قبل به‌عنوان دانشجوی انصرافی یکی از رشته‌های پیراپزشکی در ایران داشتم ، مجموعه‌ای را ایجاد کرد که مرا قادر ساخت تا پاسخگویی به‌بسیاری از سؤالات خود در مورد جسم و روان پیچیده انسان را آغاز کنم. در پی تجربه کردن این تکنیک‌ها با تن و روان خود، رابطه نزدیک میان بدن و ذهن را بازشناختم و احساس کردم گمشده‌ای راکه از قبل می‌شناختم به‌روشنی بازیافته‌ام. برخلاف نظر بسیاری افراد که شیوه‌های روان‌درمانی روان - تنی را بسیار انتزاعی می‌پندارند، هنگامی که خود فرد آنها را با تمام وجودش، یعنی با تن و روان خود تجربه و حس کند، متوجه می‌شود که این شیوه‌ها از دیگر شیوه‌های روان‌درمانی بسیار عینی‌ترند. زیرا که فرد تأثیرات آنها را نه تنها در روان، بلکه در تک تک عضلات خود احساس می‌کند[۵]. خلاصه آن‌که این سفر، نقطه عطفی در هویت شغلی و فکری من بود.

پس از بازگشت از این سفر، کلیه دروس انتخابی در دوران تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد خود را در رشته روان‌شناسی بالینی، در روش روان‌درمانی آ. پتزولد[۶] آلمانی به‌نام نظریهٔ «وحدت حرکتی»[د] که توسط خود او تدریس می‌شد و همچنین در زمینه شیوهٔ «پسوتراپی»[۷] گذراندم. در این دو روش نیز وحدت جسم و روح نقشی مرکزی دارد و درمان مشکلات روحی / روانی از طریق حرکت، جنبش، ماساژ، ادراک بدن، نقاشی، کار با گل و... صورت

---

۱. کمون یا کامیون، به گروهی از افرادی گفته می‌شود که به سبکی که در زیرنویس شماره ۲ توضیح داده شد، به‌صورت دسته‌جمعی زندگی می‌کنند.

۲. Body Oriented Psychotherapy یعنی روش‌های روان‌درمانی که در آنها با مراجع نه تنها به طریق مشاوره‌ای گفتگو می‌شود، بلکه با حرکات، نرمش‌ها و ماساژ، نیز بر بدن فرد کار می‌شود.

3. Wilhelm Reich

4. Alexander Lowen

۵. لطفاً به صفحه «نامهٔ یک مراجع»، در انتهای کتاب مراجعه کنید.

6. A. Petzold

د. Integrative Movement Therapy (IMT)

مکتب و شیوه روان‌درمانی «وحدت حرکت»، گلچین و ادغامی از نظریات و تکنیک‌های مختلف روان‌درمانی، ماساژ، هنرهای تجسمی، دیدگاه فلسفی ژان پل سارتر و چندین نظریه مردم‌شناسی توسط آ. پتزولد بوجود آمده است.

7. Pesso therapy

می‌پذیرد. پس از فارغ‌التحصیل شدن از دانشگاه، تحصیلات خود را در رشته روان‌درمانی از طریق بدن، یا به گفته‌ای روان‌درمانی روان - تنی در آکادمی «وحدت جسم و روح»[1] هلند ادامه دادم و از محضر اساتید بی‌نظیری همچون خانم *راشما جی. شِکسفر، باس*[2] آلمانی، و آقایان *جک پینتر*[3] آمریکایی، *ویلم پوپولیر*[4] هلندی و *دیرک ماریفوت*[5] بلژیکی فیض بردم. بعدها نیز آشنایی با استادانی چون رنی خوروس[6]، انرژی درمانگر زبردست و استاد چی کونگ[7]، و آقای داریوش نوظهور[8] استاد محترم مراقبه ویپاسانا[9] در کشور هند، و آقایان ابراهیم رضایی و خشایار دولت‌آبادی، یوم ای هو[10] تراپیست ساکن تهران، مرا هرچه بیشتر به وادی کار بدنی و روان‌درمانی روان - تنی رهنمون گشت و روز به روز بر یقین من به سودمندی این شیوه‌های برخورد با بدن و روان انسان و حقیقت تابناکی که در دل آن نهفته است، آگاه کرد. اینک می‌توانم ادعا کنم که در آغاز راه هستم و برای یافتن تکه «آیینه حقیقت» خود، هنوز سفر درازی در پیش دارم.

کتاب «تمرین‌های بیوانرژتیک» از جملهٔ اولین کُتب در زمینه روان‌درمانی روان - تنی است که به تشویق آقایان فرید براتی سده و دکتر محمود گلزاری مدیریت محترم مؤسسه انتشارات رشد و همچنین مساعدت همکاران گرامی این انتشارات بخصوص جناب آقای مختار صحرایی مدیر تولید مؤسسه، توسط اینجانب به فارسی برگردانده شده است. با تشکر از این همراهان و به امید آن‌که این راه پاسخی برای برخی از جویندگان حقیقت باشد، آرزومندیم که استقبال هموطنان گرامی، ما را بر

---

1. Body Mind Integration مؤسسهٔ

۲. Rashma G.Schafer-Bass ، استاد بسیار زبده‌ای در روان‌درمانی روان - تنی. سرپرست و مؤسس آکادمی «وحدت جسم و روح» در هلند.

۳. Jack Painter ، استاد نامی و بنیانگذار مکتب «وحدت قامتی» یا Postural Integration و مؤسس و سرپرست دانشکده‌ای به همین نام در ایالت کالیفرنیای آمریکای شمالی.

4. Willem Popuiler

۵. Dirk Marvoet ، عارف و استاد شیوهٔ درمانی «وحدت قامتی»، سرپرست و مؤسس دانشکده‌ای به همین نام در شهر لُوزن بلژیک.

۶. Rene Gorous ، عارف و استاد رشته چی‌کونگ و مؤسس و سرپرست دانشکده چی کونگ در کشور هلند. اصلیت این استاد به کولی‌های دوره‌گرد اروپا می‌رسد.

۷. علم پزشکی قدیم کشور چین. تائی چی یا حرکات انرژیکی تعادلی، بخشی از دانش چی کونگ است.

۸. استاد بین‌المللی مراقبه در مرکز بین‌المللی مراقبه ویپاسانا در شهر ایگات‌پور هندوستان.

۹. از انواع بسیار شگفت‌آور مراقبه که توسط بودا نیز انجام می‌گرفته است. در این روش، مراقبه با تمرکز بر بدن انجام می‌گیرد. جهت اطلاع بیشتر، مراجعه کنید به کتاب «هنر زندگی‌کردن»، نوشته: ویلهلم هارت. ترجمه: دکتر سعید مهربانیان. چاپ: مؤسسه انتشارات مشعل.

۱۰. این روش، نوعی ماساژ برای تحریک پتانسیل‌های درونی، سیستم عضلانی و گردش خون که انجام آن، موجب ایجاد تعادل روانی، جسمانی و ذهنی در فرد می‌شود.

آن دارد که در آینده‌ای نه چندان دور، کتب دیگری را در زمینهٔ این گونه آگاهی‌ها نسبت به شیوه‌های درمانی و سلامتی در دسترس خوانندگان گرامی قرار دهیم.

کلامی در باب بنیان‌گذار نظریه بیوانرژتیک و مکتب او

از قدیم‌الایام، در فرهنگهای کهن، همواره تأکید مستقیم یا غیرمستقیم بسیاری بر رابطه و تأثیر میان بدن و روان شده است. در زندگی روزمرهٔ خود نیز به کرات به ناراحتی‌هایی از قبیل سردرد و معده‌دردهای عصبی و انواع دیگر بیماریهایی برمی‌خوریم که بنا به‌نظر پزشکان ریشهٔ عصبی دارند. یعنی آن‌که اختلال در سلامت جسمی فرد، ناشی از مشکل بدنی یا عضوی نیست، بلکه از هیجانها، افکار، و تعارض‌های درونی وی ناشی می‌شود. ثابت شده که سرچشمه بسیاری از بیماری‌های جسمی همچون ناراحتی‌های قلبی، پوستی، گوارشی، و حتی سرطان‌ها نیز در افسردگی‌ها و مشکلات و تعارض‌های درونی فرد است. پس در حقیقت، نقش و تأثیر بدن و روان بر یکدیگر، شاید حتی واضح‌تر از آن است که در مورد آن به تعمق بپردازیم.

فلاسفه نیز طی قرنها، همواره به نوعی بر سر مسألهٔ وحدت یا ثنویت جسم و روح به منازعه پرداخته‌اند. علم روان‌شناسی پس از آن‌که راه خود را از علم‌النفس و فلسفه جدا کرد، دیگر به‌طور جدی به این موضوع نپرداخت. اغلب روش‌های روان‌درمانی رایج نیز به بدن انسان و نقش آن در درمان توجه زیادی ندارند، اگرچه که روزبه‌روز این مسأله را بیشتر مورد توجه قرار می‌دهند.

ولی در هر صورت، حدود ۴۰ سال است که امواج کهن مسأله «وحدت جسم و روح»، یعنی این‌که آنچه در روان فرد روی می‌دهد بر بدنش اثر می‌گذارد و برعکس، که از ممالکی همچون چین و هندوستان قدیم سرچشمه گرفته، دوباره در کشورهای غربی به جریان افتاده است. این جریان به حدی در حال رشد و بالندگی است که در بسیاری از کشورهای غربی، انواع روش‌های روان‌درمانی و مشاوره‌ای متمرکز بر بدن که مجموعهٔ آنها را «روان‌درمانی از طریق بدن» یا «روان‌درمانی روان ـ تنی» نیز می‌نامند، به‌علت نتایج باورنکردنی‌ای که به بار می‌آورند، روز به‌روز نزد مردم محبوبیت فزاینده‌ای پیدا می‌کنند. حتی بسیاری از سازمان‌های بیمه خدمات‌درمانی و حتی انواع دولتی آنهاکه معمولاً برخی از شیوه‌های درمانی را رسماً نمی‌پذیرند و آنها را تحت پوشش خود قرار نمی‌دهند، به‌علت نتایج غیرقابل انکار این شیوه‌های درمانی، همواره بر میزان خدمات و کمکهای مالی خود در پرداخت هزینهٔ این‌گونه درمانها می‌افزایند. شیوه‌های روان درمانی روان ـ تنی، گروه بسیار بزرگی از انواع روش‌های درمانی روحی ـ روانی را شامل می‌شوند که بر سلامتی جسمی و روانی فرد نیز تأثیرات شگرفی می‌گذارند. در تمامی آنها،

هدف نهایی بهبود سلامتی روحی-روانی و جسمی فرد است که، از طریق نوعی کارکردن بر بدن او به‌علاوهٔ صحبت‌کردن به شیوه معمول مشاوره‌ای حاصل می‌گردد. مثلاً یک فرد پرخاشگر می‌آموزد که از علایم بدنی خود پیش از انفجار خشمش آگاه شود و بدین ترتیب، از تخلیه هیجان خود به صورت‌های نامناسب ممانعت کند. از طرف دیگر، به او کمک می‌شود تا ریشه‌های خشم خود را کشف کند و به وسیله کارهای بدنی و صحبت‌کردن، آنها را از میان بردارد. از انواع این روش‌های مختلف درمانی می‌توان بیوانرژتیک، هاپتو تراپی[1]، درمان کرانیو ساکرال[2]، شیاتسو،[3] روش درمانی رایش[4]، درمان یکپارچگی حرکتی[5]، خلاقیت‌درمانی[6] (حتی رقص و تئاتردرمانی)، وحدت قامتی[7]، درمان به شیوه الکساندر[8]، چی کونگ[9] و غیره را نام برد که هریک با راهکارهای خاص خود بر سلامت و آرامش انسان می‌افزایند.

یکی از معروف‌ترین روش‌های روان‌درمانی روان - تنی، متعلق به مکتب تحلیل بیوانرژتیکی است. بیوانرژتیک، شیوه‌ای جهت درک و شناخت شخصیت انسان، است. اساس این روش شناختی را، بدن و فرآیندهای انرژیکی آن تشکیل می‌دهند. بنیان‌گذار روش تحلیل

---

۱. Hapto Therapy: این شیوهٔ درمانی که در حال حاضر در اروپا غالباً توسط فیزیوتراپیست‌هایی که این روش را آموخته‌اند جهت درمان به‌کار برده می‌شود، به افراد کمک می‌کند به علایم فیزیکی بدنشان که معمولاً به انقباض‌های عضلانی یا فشارهای روحی - روانی منجر می‌شود آگاهی پیدا کنند.

۲. Cranio - Sacral Therapy: نوعی روش روان‌درمانی که بر سلامت‌بخشیدن به جریان سالم انرژی در ستون فقرات متمرکز است.

۳. Shiatsu: روش فشار درمانی و همچنین ماساژ چینی جهت سلامت‌بخشیدن به تن و روان.

۴. Reichans Psychotherapy: روش روان‌درمانی رایش، استاد الکساندر لُوزن، که بر تشخیص مشکلات روانی فرد از روی علایم بدنی تکیه دارد.

۵. لطفاً به صفحه ۱۷ کتاب مراجعه شود.

۶. Creative Therapy: انواع روش‌های روان‌درمانی که در آن‌ها غالباً از هنرهای تجسمی حرکت رقص و نمایش جهت درمان استفاده می‌شود. مثلاً استفاده از تئاتر و نقش بازی‌کردن، یا کار با گِل و نقاشی جهت ابزار احساساتی که فرد باکلام قادر یا علاقه‌مند به بیان آن‌ها نیست. این روش‌ها در درمان، ناراحتی‌های روانی ناشی از بیماری‌های جسمی مانند سرطان نیز به‌کار می‌روند.

۷. Postural Integration: در این روش که توسط جک پیتر آمریکایی ابداع شده، از ماساژدادن غلاف عضله جهت درمان مسائل شخصیتی و روانی استفاده می‌شود.

۸. Alexander Therapy از جمله شیوه‌های حرکت‌درمانی که در آن، به فرد آموزش داده می‌شود تا نسبت به حرکات ناصحیح یا آسیب‌رسان به بدن خود (مانند پشت قوزه کرده)، آگاه گردد و در جهت سلامت روح و روان خود، شیوه‌های آن را به‌کار ببندد.

۹. Chi - Cong: علم پزشکی چین قدیم که محور اصلی آن را، جریان صحیح انرژی بدن که آن را «چی» یا «کی» نیز می‌نامند، تشکیل می‌دهد. تایی‌چی که اخیراً در کشور ما مطرح شده است، بخشی از علم چی‌کونگ را تشکیل می‌دهد.

بیوانرژتیکی، الکساندر لُوِن (متولد ۱۹۱۰ میلادی) است. لُوِن، شاگرد ویلهلم رایش بوده که او نیز از شاگردان سرشناس فروید بوده است[۱]. رایش اولین کسی بود که بدن را در روش درمان روانکاوانه وارد ساخت. اما در حقیقت، لُوِن اولین مرد دنیای علم است که به‌طور جدی به اهمیت نقش بدن در درمان اختلالات روانی اشاره کرده است. او توانست به طرز متقاعدکننده‌ای نشان دهد که چرا روش سنتی روانکاوی در بسیاری از موارد با شکست مواجه شده است.

بسیاری مواقع، بدن می‌تواند کلیدی در جهت حل مشکلات عاطفی ـ هیجانی فرد باشد زیرا که آیینه‌ای از شخصیت ماست. لُوِن و رایش نشان می‌دهند که انقباضات بدنی، همچون زره‌هایی هستند که اغلب از سنین کم به دلایلی در بدن فرد تشکیل شده‌اند و نه تنها سلامت جسمی ـ روانی فرد را به مخاطره می‌اندازند، بلکه رهابودن و سرزندگی او را نیز خدشه‌دار می‌کنند. چنانچه فردی بخواهد که در سالهای بعدی زندگی خود، از دست این زره‌های عضلانی خلاصی یابد، روش درمانی بیوانرژتیک بسیار مؤثر خواهد بود. در این شیوه درمانی، درمانگر آمیزه‌ای از کار بر بدن و بر روان فرد (بخصوص صحبت‌کردن) را مورد استفاده قرار می‌دهد تا این‌که باکمک به حل مشکلات عاطفی فرد و به فعلیت رساندن قابلیت‌های بالقوه او، شور و شوق او را به زندگی افزایش دهد و توانایی بهره گرفتن و لذت‌بردن از تمامی ابعاد زندگی را در او تقویت کند. لُوِن همچنین تعداد زیادی تمرین‌های بدنی ابداع کرده که به‌نام «تمرین‌های بیوانرژتیک» معروف هستند و در جهت ترمیم سلامتی بدن و روان انسان بسیار مؤثرند. پس می‌توان گفت که یکی از بنیادی‌ترین اصول مکتب بیوانرژتیک، ارتباط جدایی‌ناپذیر میان بدن و روان است. این بدان معنا است که آنچه در درون فرد اتفاق می‌افتد، در وضعیت بدنی او انعکاس می‌یابد و برعکس. حرکات بدنی بیوانرژتیک، از جمله شامل تعداد زیادی تمرین‌های تخصصی و هدفمند است. منظور از طراحی این تمرین‌ها آن است که فرد از تنش‌های بدنی خود آگاه شود و قادر گردد آنها را کاهش دهد. الکساندر و لسلی لُوِن، همسر او، این تمرین‌ها را طی سالها کارِدرمانی با مراجعان خود مورد استفاده قرار داده‌اند، نواقص آنها را به تدریج برطرف کرده و آنها را بهبود بخشیده‌اند.

افرادی که به‌طور منظم و مداوم این تمرین‌ها را انجام می‌دهند، اظهار می‌دارند که انجام منظم آنها تأثیرات بسزایی در میدان انرژی، خلق و خو و احساس خوشنودی و آرامش آنها برجا گذاشته است. لازم به ذکر است که انجام این تمرین‌ها، نمی‌تواند جایگزین مشاوره و روان‌درمانی

---

۱. لطفاً جهت شناخت بیشتر نسبت به رایش و دیدگاههای او، به کتاب روانشناسی در عمق که توسط انتشارات رشد به چاپ رسیده است، مراجعه نمائید.

گردد. ولی انجام مداوم و منظم این حرکت‌ها، چه به فردی که تحت درمان بیوانرژتیکی قرار دارد و چه به کسانی که تحت این درمان نیستند، کمک می‌کند تا سطح انرژی و توانایی لذت‌بردن را در خود افزایش دهند.

خلاصه این‌که، کتاب حاضر به اجمال، به بررسی دیدگاههای مکتب بیوانرژتیک الکساندر لُووِن و همچنین معرفی تمرین‌های مؤثر آن می‌پردازد. انجام این تمرین‌ها به فرد کمک می‌کنند که تا حد زیادی سلامت روانی ـ جسمی خود را بهبود بخشد و سبک‌بار و رها، در عرصه زندگی به پیش رود.

امید آن داریم که در آینده‌ای نه چندان دور، کتاب‌های دیگر الکساندر لُووِن از جمله در زمینه مکتب بیوانرژتیک و دیگر موضوعات مختلف مرتبط به بدن، توسط همین مترجم در دسترس خوانندگان فارسی‌زبان قرار گیرد. از جمله این کتب عبارتند از:

۱ـ کتاب جیبی بیوانرژتیک

۲ـ لذت بردن: «چگونه به‌آن دست یابیم؟»

۳ـ عشق و ارضای جنسی: «حرکت بسوی ارضای عمیق و حقیقی جنسی».

۴ـ بدن و افسردگی: «پایه و اساس جسمی اعتماد و واقعیت».

در ضمن لازم به توضیح است که کلیهٔ زیرنویس‌های متن کتاب، توسط مترجم نوشته شده است. در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر در زمینه نظریه روش‌درمانی به آدرس زیر email ارسال نمائید: delgosha 2003 @ yahoo.com

پریوش صفاتی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی و روان‌درمانگر روان ـ تنی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساوه

بخش اول



اصول مقدماتی مکتب بیوانرژتیک



مقدمه نویسندگان

بیوانرژتیک چیست؟

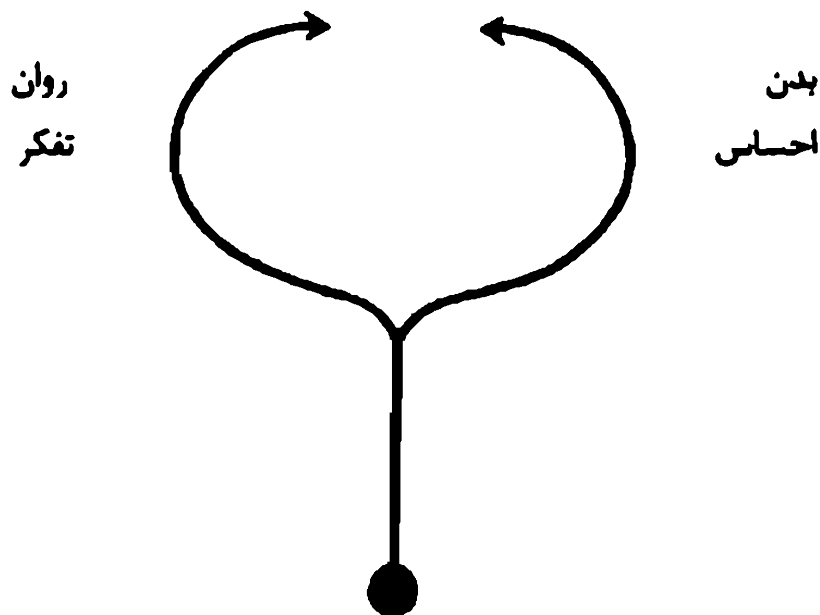
بیوانرژتیک، روشی برای درک و شناخت شخصیت انسان، است که مبنای این شناخت را بدن و فرآیندهای انرژیکی آن تشکیل می‌دهند. این فرآیندهای انرژیکی بدن که در حقیقت فعالیت‌های اصلی حیات نیز هستند سه نوع هستند: تولید انرژی به وسیله تنفس، تبادل مواد یعنی هضم مواد غذایی، و در آخر، تخلیه انرژی به کمک حرکات بدن. چگونگی و کیفیت واکنش‌های یک فرد به شرایط زندگی، به‌میزان انرژی او و همچنین میزان استفاده او از این انرژی بستگی دارد. واضح است که هرچه میزان انرژی در دسترس و قابل استفادهٔ فرد - یعنی آنگونه انرژی که قابل تبدیل به حرکت و ابراز داشتن هیجانها و احساسات فرد است - بیشتر باشد، توانایی‌های فرد در مواجهه با رویدادها و جلوه‌های مختلف زندگی نیز به مراتب بیشتر است.

از طرف دیگر، بیوانرژتیک یکی از انواع شیوه‌های روان‌درمانی است که توسط الکساندر لُوِن ابداع شده است. درمان بیوانرژتیکی از جملهٔ روش‌های کل‌گرا است. روش‌های کل‌گرا برخلاف روش‌های معمول و شناخته‌شده در روان‌درمانی که متمرکز بر ذهن و روان فرد هستند، ذهن و بدن انسان را به عنوان مجموعه‌ای جدایی‌ناپذیر از یکدیگر قلمداد می‌کنند. در روش درمانی بیوانرژتیک، ترکیبی از کار با بدن و کار بر روان[1] مورد استفاده قرار می‌گیرد تا این‌که با کمک به

---

۱. منظور از «ترکیب کار با بدن و کار با روان» آن است که برخلاف دیگر روش‌های رایج روان‌درمانی که بیشتر کار درمانگر با مراجع، به صورت کلامی است، در این روش که از جمله روشهای روان‌درمانی روان ـ تنی (متمرکز بر بدن Body - Oriented Psychotherapy) می‌باشد، درمانگر نه تنها با مراجع صحبت می‌کند، بلکه با تنفس او کار می‌کند، از او می‌خواهد حالت‌های خاصی به بدن خود بدهد، حرکات خاصی را انجام دهد و حتی گاه به‌وسیله دستان خود، عملیاتی نظیر ماساژ و غیره را بر بدن مراجع انجام می‌دهد.

حل مشکلات عاطفی فرد و به فعلیت رسانیدن قابلیت‌های بالقوهٔ او، شور و شوق وی به زندگی افزایش یابد و احساس شعف و توانایی لذت‌بردن ازجلوه‌های مختلف زندگی در او تقویت گردد. فرض اساسی این نوع درمان، وحدت عملِ کارکردهای بدن و روان است: این بدان معنا است که آنچه در روان فرد روی می‌دهد انعکاسی است از آنچه که در بدن وی روی می‌دهد و برعکس. بهترین طریقه نشان دادن ارتباط میان سه عنصر بدن، روان و فرآیندهای انرژیکی بدن، روش دیالکتیکی تصویر ۱ است.



تصویر ۱: فرآیندهای انرژیکی

این امر بر همگان روشن است که بدن و روان می‌توانند بر یکدیگر اثر بگذارند. اندیشه‌های ما قادرند بر احساساتمان تأثیر بگذارند. عکس این امر نیز صادق است؛ یعنی احساس ما بر فکرمان اثر دارد. البته این تعامل میان اندیشه و احساس، تنها مربوط به لایه‌های بیرونی و خودآگاهانه شخصیت فرد است. در لایه‌های عمیق‌تر شخصیت، یعنی در سطح ناخودآگاه، هم اندیشه و هم احساس توسط عوامل انرژیکی بدن شرطی[1] می‌شوند. به طور مثال، برای فرد افسرده غیرممکن است که تنها با تفکر مثبت، خود را از حالت افسردگی بیرون کشد. علت این امر

۱. در علم روانشناسی منظور از شرطی‌شدن، واکنش یا یادگیری تداعی‌کننده یا به اصطلاح غیرعلمی، نوعی عادت‌کردن ناآگاهانه و غیرعمدی است. مثلاً اغلب موانع در پی کمبود انرژی، فرد دچار افسردگی می‌شود (کمبود انرژی یکی از علائم افسردگی نیز هست)؛ تکرار این وضعیت باعث می‌شود که سیستم (بدن و روان) فرد، به افسرده‌شدن در زمان کم‌بودن انرژی عادت کند.

پایین‌بودن سطح انرژی او است. علت کاهش سطح انرژی فرد در این حالت، تنزل‌یافتن کلیه فعالیت‌های حیاتی بدن، از جمله تنفس، بهنگام افسردگی است. این فرد در صورتی از حالت افسردگی خارج می‌شود که میزان انرژی او به وسیله تنفس عمیق و همچنین با به سطح آمدن، آشکارشدن، و احیاناً تخلیه شدن احساسات پنهان یا سرکوب شده او افزایش یابد.

فرآیندهای انرژیکی نامبرده بدن یعنی تولید انرژی، تبادل مواد غذایی، و مصرف انرژی ارتباطی تنگاتنگ با میزان سرزنده[1] بودن بدن دارند. انسان هرچه سرزنده‌تر باشد از انرژی بیشتری نیز برخوردار است؛ به عبارت دیگر، هرچه فرد دارای انرژی بیشتری باشد، سرزنده‌تر نیز هست. اضطراب مزمن یا کاهش میزان انعطاف‌پذیری حرکات بدن (به اصطلاح خشکی بدن) باعث می‌شود که فرد کمتر سرزنده باشد و انرژی‌اش نیز تقلیل یابد. خشکی بدن یا کاهش انعطاف‌پذیری آن به دوعلت به وجود می‌آید. یکی از انواع این خشکی در حرکات بدن، به مرور زمان و به طور طبیعی، با بالارفتن سن در بدن همه افراد ایجاد می‌شود و غیرقابل اجتناب است؛ در صورتی که از نوع دوم خشکی، که به علت گرفتگی و انقباض عضلات بدن فرد پدید می‌آید و نتیجه تعارض‌های هیجانی و عاطفی اوست، می‌توان جلوگیری کرد.

هرنوع فشار روانی یا بدنی که به فرد وارد می‌آید موجب می‌شود که در بدن او حالت تنش و انقباض ایجاد شود. معمولاً با از بین رفتن این فشار، انقباضات حاصل از آن نیز ازبین می‌روند. بعضی از این انقباضات که «انقباضات مزمن» نامیده می‌شوند حتی پس از ازبین رفتن فشاری که باعث ایجاد آنها شده بودند هم ، ازبین نمی‌روند و به صورت یک فرم عضلانی خاص یا حالت ناخودآگاه بدنی باقی می‌مانند[2]. این‌گونه گرفتگی‌ها و انقباضات مزمن عضلانی باعث اختلال در سلامت هیجانی - عاطفی فرد می‌شوند. زیرا انرژی‌اش را کاهش می‌دهند، مانع از حرکات آزاد و راحت وی و موجب مختل یا محدودشدن ابراز عواطف و هیجانهای او می‌شوند. اگر فرد خواهان آن باشد که دوباره به طور کامل آرامش هیجانی و سرزندگی خود را بازیابد، انقباضات مزمن عضلات بدن او باید کاهش یابند، و این امر توسط فنون و روش‌های بیوانرژتیکی میسر است.

---

۱. در متن اصلی به جای لغت «سرزنده‌بودن»، لغت «زنده‌بودن» به کار رفته و منظور آن است که به طور سمبلیک می‌توان گفت که یک فرد واقعاً چه اندازه «زنده» است و از زندگی و توانایی‌های خود بهره می‌برد. ما به جای این اصطلاح، در کل کتاب از اصطلاح «سرزنده‌بودن» استفاده می‌کنیم.

۲ مثلاً کسی که از دوران کودکی به خاطر ترس از تنبیه دائمی به طور ناخودآگاه شانه‌های خود را بالا می‌برده، در صورت تداوم این ترس و این واکنش بدنی، بعدها که بزرگ‌تر شد نیز به صورت ناخودآگاه شانه‌های بالازده‌ای دارد و این حالت، به‌علت ارتباط کلیه اعضاء، اندامها و عضلات بدن با یکدیگر، می‌تواند باعث درد و اختلال در بخش‌های دیگر بدن او از جمله کمردرد یا زانودرد شود.

«کاربدنی بیوانرژتیک» شامل دوبخش است:

۱ـ فنونی نظیر ماساژ که در آن به کمک دست‌ها می‌توان انقباضات عضلانی راتخفیف داد.

۲ـ تمرین‌ها و حرکات خاص بدنی

فنون مربوط به کار با دست‌ها برای ایجاد آرامش در عضلات درهم کشیده و منقبض عبارتند از: ماساژ، واردآوردن فشار کنترل‌شده بر بدن، و لمس ملایم این عضلات. هدف از انجام این تمرین‌ها و حرکات بدنی خاص آن است که به فرد کمک کنند تا انقباضات عضلانی بدن خود را بشناسد (به آنها آگاهی پیداکند)، آنها را حس‌کند و کاهش دهد. لازم به‌ذکر است که هر ماهیچه منقبض و گرفته، مانع از یک نوع حرکت خاص می‌شود.

تمرین‌های بدنی بیوانرژتیک طی بیش از ۲۰ سال کار درمانی با بیماران، ابداع و تکمیل شده و طی جلسات درمان فردی، درگروه‌های تمرین‌کننده، و در خانه به‌صورت فردی مورد استفاده قرار می‌گیرند. افرادی که این تمرین‌ها را انجام می‌دهند اظهار می‌دارند که انجام آنها تأثیر مثبتی برانرژی، خلق و خو و کارکردن آنها دارد. نویسندگان این کتاب نیز برای آرامش بیشتر خود، این تمرین‌ها را به طور منظم انجام می‌دهند.

در هرجا که این تمرین‌ها را معرفی کرده‌ایم، از جمله درکارگاه‌های آموزشی حرفه‌ای برای متخصصان، بااستقبال زیادی ازطرف مخاطبان روبرو شده‌ایم. این کتاب در حقیقت پاسخی به درخواست‌های مکرر افراد مختلف جهت در اختیارداشتن مجموعه یا فهرستی از این تمرین‌ها و توضیحات مربوط به‌آنها است.

در بدو امر لازم به توضیح است که این تمرین‌ها جانشین مشاوره و روان‌درمانی نیستند و مشکلات بسیار عمیق هیجانی ـ عاطفی راکه معمولاً به‌کمک‌های تخصصی حرفه‌ای نیاز دارند حل نمی‌کنند. به نظر می‌رسد کسانی که تحت درمان یا مشاوره نیستند و این تمرین‌ها را انجام می‌دهند، اغلب از آنها به عنوان ابزاری کمکی برای حل و فصل مشکلات و درگیری‌های درونی خود، که در حین انجام این تمرین‌ها بدان‌ها آگاه می‌شوند، استفاده می‌کنند. چه تحت مشاوره یا درمان قرار داشته باشید و چه نباشید، انجام منظم این تمرین‌ها می‌تواند به افزایش سرزندگی و توانایی لذت‌بردن شما از زندگی کمک چشم‌گیری بکند. انجام این تمرین‌ها در شما خویشتن‌داری و هر آنچه راکه بدان مربوط می‌شود، تقویت می‌کند.

نتایجی که از انجام این تمرین‌ها به‌دست می‌آورید عبارتند از:

۱ـ افزایش میزان ارتعاشات بدن (فصل ۱)

۲ـ اتصال بهتر بدن و پاها به زمین (فصل ۲)

۳ـ عمیق‌تر شدن تنفس (فصل ۳)

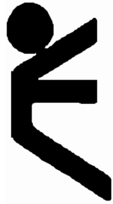
۴ـ کمک به خودسازی و تحقق نفس (فصل ۵)

۵ـ افزایش میزان ابراز هیجانها و عواطف در چهره و حرکات (فصل ۵)

علاوه بر آنچه گفته شد، انجام این تمرین‌ها می‌تواند اندام را متناسب‌تر سازد، تمایلات جنسی را تعدیل[1] کند و اعتمادبه نفس را افزایش دهد. این‌ها نه نوعی مهارت، بلکه تنها تمرین هستند و نتیجه‌ای که از انجام آنها عاید فرد می‌شود، به نحوه انجام‌دادن آنها بستگی دارد. انجام این تمرین‌ها به صورتی مکانیکی، نتایج اندکی درپی دارد. انجام تکراری و کلیشه‌ای آنها نیز از ارزششان می‌کاهد.

اگر این تمرین‌ها را با عشق و علاقه نسبت به بدن خود انجام دهید، از نتایج و بهره‌های آنها حیرت خواهید کرد.

۱. منظور از «تعدیل تمایلات جنسی»، متعادل‌شدن و به میزان طبیعی رسیدن این تمایلات است. یعنی افزایش تمایلات جنسی در افرادی که تمایلات جنسی بسیار کمی دارند و کاهش این تمایلات در کسانی که تمایلات جنسی آنان بیش از حد طبیعی است.



فصل اول

ارتعاش و حرکت

بیوانرژنیک، راهی است که از طریق ارتعاش به سلامتی می‌انجامد و می‌توان آن را «سلامت ارتعاشی» نیز نامید. منظور ما از سلامت ارتعاشی فقط بیمار نبودن فرد نیست، بلکه سرزندگی کامل او است. شاید اصطلاح «مرتعش‌زیستن» این منظور را بهتر برساند. زیرا ارتعاش، کلید سرزنده بودن است. تمرین‌های بیوانرژنیک، میزان ارتعاشات بدن را بالا می‌برند و به فرد کمک می‌کنند تا سالم‌تر باشد. بدن سالم، چه در خواب و چه در بیداری همواره در حال ارتعاش است. اگر به کودکی که خوابیده است نگاه کنید، می‌بینید که لرزش‌های ملایمی در سطح بدنش در جریان است. در بخش‌های مختلف بدن او، به خصوص در صورت، بازوها و پاها، حرکات ناگهانی ملایمی نیز قابل رؤیت است. ما بزرگسالان نیز گاه چنین لرزش‌ها و حرکات ناگهانی را در بدن خود احساس می‌کنیم. بدن زنده دائماً در حرکت است و فقط هنگام مرگ کاملاً بی‌حرکت می‌شود. این حرکت ذاتی بدن زنده که اساس فعالیت‌های خودکار او است، نتیجه نوعی تحریک درونی است که در سطح بدن به حرکت تبدیل می‌شود. افزایش میزان این تحریکات درونی باعث ازدیاد حرکات بدن، و ضعیف‌شدن آنها، باعث آرام‌تر شدن بدن می‌گردد. در صورت افزایش ارتعاشات بدن، به صورتی هماهنگ و موزون، امواجی از لرزش پدید می‌آیند و در سطح بدن گسترش می‌یابند. حرکت رگ‌ها در اثر ضربان قلب، و حرکات متناوب روده‌ها، نمونه‌ای از این امواج لرزشی هستند. ما اغلب در زمان آرامش کامل، یا در زمان هیجانهای شدید، متوجه امواج لرزشی که در بدنمان جریان می‌یابند نمی‌شویم. در زمان آرامش کامل، امواج تنفس در هر دم و بازدم در بدن جریان می‌یابند. در موقع هیجانهای شدید، امواج احساس در بدن جاری می‌شوند.

این‌گونه امواج لرزش، در زمان اوج ارضاء جنسی نیز وجود دارند. ما معمولاً به خود اجازه آرامش کامل، تنفس عمیق و بروز احساسات شدید را نمی‌دهیم. این ارتعاش، نتیجه بارانرژیکی در سیستم عضلانی بدن و شبیه به لرزشی است که موقع عبور جریان الکتریسیته در دستگاه الکتریکی به وجود می‌آید. نبودن ارتعاش، به معنای فقدان یا کاهش شدید جریان یا بار مربوط به تحریکات داخلی بدن است. اگر به اتومبیلی که موتور آن استارت زده می‌شود نگاه کنید، تصویر روشن‌تری از پدیده‌ای که در بالا شرح دادیم، به دست می‌آورید.

هنگام شروع حرکت اتومبیل، ارتعاشی قوی پدید می‌آید که بعد به وزوزی یکنواخت تبدیل می‌شود. این وزوز یا ارتعاش تا زمان روشن بودن موتور اتومبیل ادامه می‌یابد. ارتعاشات و تکان‌های شدید، نشان‌دهنده اختلالی در کار اتومبیل هستند. اگر موتور آن هنگامی که اتومبیل هنوز در حرکت است، از کار بیفتد، به علت این که دیگر صدایی شنیده نمی‌شود فوراً متوجه ازکار افتادگی موتور آن خواهیم شد.

بسته به کیفیت ارتعاشات اتومبیل یا بدن انسان، می‌توانیم در مورد وضعیت آنها نتیجه‌گیری کنیم. ارتعاشات شدید یا تکان‌های اتومبیل حاکی از آن هستند که مشکلی وجود دارد. ارتعاشات خشن و شدید بدن نیز نشانه آن هستند که بار انرژیکی یا تحریک، آزادانه در بدن جریان نمی‌یابد. همان‌طور که شدیدترشدن جریان آب رودخانه در یک نقطه، نشانگر آن است که جریان آرام آب به وسیله سنگ‌ها یا موانع دیگری مختل می‌شود، ارتعاشات شدید و خشن بدن نیز نشانه آن است که جریان احساس از میان ماهیچه‌هایی عبور می‌کند که دچار گرفتگی و انقباضات مزمن هستند. چنانچه گرفتگی‌ها و انقباضات این ماهیچه‌ها پایان یابد یا این‌که ماهیچه در حالت استراحت قرار بگیرد، ارتعاشات، بسیار ضعیف می‌شوند، به گونه‌ای که به سختی قابل رؤیت می‌گردند و ما آنها را به صورت زق زق دلچسبی احساس می‌کنیم. در کل می‌توان گفت که وجود تکان‌ها در بدن، بهتر از نبودن ارتعاش در آن است. زیرا گاهی شرایطی به وجود می‌آید که بدن به علت بار انرژیکی بسیار قوی دچار این تکان‌ها می‌شود. مثلاً ما گاهی از شدت عصبانیت به حرکات شدیدی دچار می‌شویم یا از ترس شروع به لرزیدن می‌کنیم، از شدت گریه خودمان شوکه می‌شویم یا آن‌که از عشق به لرزه می‌افتیم. در هرصورت، فرقی نمی‌کند که این احساس چه باشد؛ تنها می‌توان گفت که در چنین شرایطی، در هرحال ما کاملاً سرزنده هستیم.

بدن فرد به‌وسیله تمرین‌های بیوانرژتیکی، در وضعیت ارتعاشی قرار می‌گیرد. آنچه مهم است این است که با وجود بالا رفتن فشار وارد بر بدن، بتوان ارتعاشات را به صورت زق زق منظم و ضعیفی حفظ کرد. این امر در حقیقت توانایی بدن را برای تحمل لذت‌ها و هیجانهای مختلف

افزایش می‌دهد. برای نیل به این هدف، لازم است که ضمیر[۱] یا من هوشیار فرد، استوارانه در بدن او مستقر باشد، خود را با بدن یکی بداند، و همچنین از پیروی‌کردن از واکنش‌های ناخواسته و خودکاری که در بدنش پدید می‌آید، نهراسد. در این صورت، حرکات و رفتار فرد بسیار خودجوش و در عین حال هماهنگ و اثرگذار خواهد بود و این امر در جذابیت طبیعی او نیز قابل مشاهده است.

در طی فرآیند نامبرده تغییرات مشابهی در بینش و برخوردهای فرد نیز روی می‌دهد. اگر ارتعاشات در تمام بدن فرد جریان یابند، فرد خود را به صورت موجودی یکپارچه حس می‌کند. واکنش بسیاری از افراد به این امر، آن است که این احساس وحدت و یکپارچگی در آنها، بمصداقی طبیعی در اندیشه و رفتارشان منجر می‌شود. اگر فرد این وحدت و یکپارچگی بدنی را در خود رشد دهد، این امر جذبه و زیبایی روح او را نیز به دنبال دارد. چنین کسی نه تنها «مرتعش» است، بلکه از شدت سرزندگی می‌درخشد.

نام دیگر روان‌درمانی به شیوه بیوانرژتیک، «تحلیل بیوانرژتیکی» است. در حین درمان بیوانرژتیکی به فرد کمک می‌شود تا از طریق بدنش با خویشتن خود ارتباط برقرار سازد. تمرین‌های این کتاب به‌فرد کمک می‌کنند تا متوجه گردد که چگونه مانع جریان‌یافتن احساس در بدن خود می‌شود، نفس را نگه می‌دارد، حرکات خود را محدود می‌کند و از ابراز هیجانهای خود می‌کاهد. در حقیقت او احساس می‌کند که چگونه زندگی خود را محدود کرده است. در بخش تحلیلی درمان، به فرد کمک می‌شود تا ریشه و علت این موانع و اختلال‌ها را که تا حد زیادی ناخودآگاهانه هستند و به تجربیات دوران کودکی او مربوط می‌شوند، بشناسد. او همچنین یاری و تشویق می‌شود تا در محیط امن و کنترل‌شدهٔ درمان، احساسات سرکوب‌شدهٔ خود را بپذیرد و آنها را ابراز کند.

هدف از درمان بیوانرژتیک، دارابودن بدنی سرزنده است که بتواند به تمام و کمال، درد، لذت، غم و شادی‌های زندگی را احساس کند. هرچه میزان سرزنده‌بودن فرد افزایش یابد، توانایی او در تحمل هیجانهای مربوط به زندگی روزانه و زندگی جنسی‌اش نیز بیشتر می‌شود. هدف از تحلیل

---

۱. بنابر نظریه روانکاوی فروید، شخصیت دارای سه بخش نهاد، خود و فراخود است. در این دیدگاه، نهاد یا بخش بدوی شخصیت، تقریباً معادل مجموعهٔ سائق‌های اولیه و زیستی است و فراخود، به اخلاقیات و وجدان مرتبط است و ادراک شخص از «درست و غلط» مبتنی است. منظور از «ضمیر» ـ بخش «خود» شخصیت یا «من» هوشیار فرد ـ بخشی از شخصیت فرد است که بر واقعیت‌های بیرون از خود مبتنی است. منظور این است که ما بخش «خود» هوشیار خود را حتی به‌صورت تصوری، با کل بدنمان یکی فرض و احساس کنیم. یعنی خود را تنها به صورت سری که پر از افکار است احساس نکنیم بلکه، منِ آگاه خود و بدن خود را به صورت یک کل واحد درک کنیم.

تعارض‌های سرکوب‌شده فرد این است که تعارض‌ها و احساسات سرکوب‌شدهٔ او به سطح بیایند، فرد نسبت به آنها آگاهی بیابد، بیاموزد که چگونه با آنها کنار بیاید، آنها را حل کند، و همچنین موانع و انقباضات مزمن عضلانی خود را از بین ببرد و توانایی بیابد تا از همه ابعاد و لحظه‌های زندگی خود لذت ببرد.

وضعیت ارتعاشات بدن فرد، حس شادمانی او را از سرزندگی کامل تعیین می‌کند. این ارتعاشات به صورت حرکات موجیِ کاملی هستند که به انقباض و انبساط موجود زنده و بخش‌های مختلف بدن او مانند جریان خون، سیستم تنفس، گوارش و غیره مربوطند. فرد این ارتعاشات را در بدن خود، به صورت جریان‌هایی که نشان‌دهندهٔ جریان‌یافتن احساسات او هستند، تجربه می‌کند. این ارتعاشات به صورت‌های مختلف دیگری همچون هیجانهای شدید، لرزیدن از میل و تحریک‌جنسی، عشق به صمیمیت و نزدیکی با دیگران، تجربیات عرفانی، شهودی و جرقه‌های الهامات درونی آشکار می‌شوند. همان‌گونه که قبلاً نیز توضیح داده شد، ارتعاش در واقع نمایانگر جنبش ذاتی موجود زنده نظیر اعمال خودجوش فرد، تخلیه‌های هیجانی او، و فعالیت‌های درونی بدن وی است. این حرکات ذاتی موجود زنده، بی‌اختیارانه اند و تحت کنترل آگاهانه فرد یا خواسته‌های او نیستند.

بدن زنده می‌تپد و در ارتعاش است. روند طبیعی حیات این است که هرچه پیرتر می‌شویم، بدنمان نیز به طور طبیعی کم‌حرکت‌تر می‌شود تا این که سرانجام به بی‌حرکتی کامل مرگ نائل شود. ولی ازدست دادن یا کاهش زودرس تحرک بدن، حالتی بیمارگونه است. مثلاً، در حالت افسردگی، چنین اتفاقی می‌افتد. افسردگی، کاهش مرضی عملکردهای حیاتی بدن، کم‌شدن تحریک، و همچنین کاهش احساس، و توانایی واکنش نشان‌دادن به محرکات و محیط اطراف است.

ما انسان‌ها علاوه بر حرکات غیرارادی نامبرده، حرکات آگاهانه یا نیمه‌آگاهانه زیادی همچون راه‌رفتن، صحبت‌کردن، خوردن و غیره را به اختیار خود انجام می‌دهیم. در یک فرد بزرگسال سالم، هماهنگی و توازن ظریفی میان این حرکات ارادی و غیرارادی وجود دارد که موجب رفتار هدفمند و جذاب وی می‌شود. در حقیقت همگی ما باید این‌گونه باشیم. ولی واضح است که چنین زیبایی‌ها و جذابیت‌هایی قابل آموختن نیستند. کسی که آموزش مانکنی می‌بیند، نمی‌آموزد که چگونه سرزنده و باشکوه باشد. حالتها و ژست‌های چنین فردی در عکس زیبا به نظر می‌رسند، ولی در واقع بسیار مصنوعی و شق و رق هستند، زیرا به قیمت حالتهای خودجوش و طبیعی بدن او پدید آمده‌اند. شکوه و زیبایی واقعی با افزایش‌یافتن حرکات بدن که در عین حال با خودآگاهی فرد آمیخته باشد، به‌دست می‌آید. در این صورت، فرد تا حد زیادی حاکم برنفس خود است که این امر به او زیبایی و شکوهی واقعی می‌بخشد.

تمرین زیر را که یکی از اساسی‌ترین تمرین‌های بیوانرژتیک و درعین حال یکی از ساده‌ترین و آسان‌ترین آنها نیز هست، انجام می‌دهیم تا این‌که ارتعاشاتی در پاهای فرد ایجاد کنیم و به او کمک کنیم تا این ارتعاشات را حس کند. این تمرین درعین حال اصلی‌ترین تمرین ما برای ارتباط برقرارکردن با زمین نیز هست. اگر پیش از انجام این تمرین چند تمرین دیگر برای گرم‌شدن بدن خود انجام ندهید، امکان دارد که بدنتان پس از انجام آن به لرزه نیفتد. البته این امر در مورد جوانان صادق نیست. شاید افراد مسن‌تر به علت این که بار انرژیکی بدنشان کم‌تر و بدنشان خشک‌تر است و از قابلیت انعطاف‌پذیری کمتری برخوردارند، اصلاً متوجه این لرزش‌ها نشوند. البته اگر این افراد اول چند تمرین دیگر را انجام دهند، که از خشکی بدنشان می‌کاهد، بار انرژیکی[1] بدنشان را افزایش می‌دهد و تنفس‌شان را عمیق‌تر می‌کند، احتمال دارد که پاهایشان به لرزه بیفتد.

تمرین ۱: تمرین پایه‌ای برای ایجاد لرزش در بدن و اتصال به زمین

طوری بایستید که پاهایتان حدود ۲۵ سانتی‌متر از یکدیگر فاصله داشته، انگشتان پاهایتان کمی به‌طرف داخل متمایل باشند و عضلات باسن‌تان کمی کشیده شود. همچون تصویر ۲، طوری به‌طرف جلو خم شوید که نوک انگشتان هر دو دست‌تان به زمین برسد. زانوها را کمی خم کنید. باید همه وزن‌تان را به گونه‌ای روی پاهایتان بیاندازید که اصلاً فشاری به دستانتان وارد نیاید. سرتان تاحد امکان آویزان، شل و رها باشد. با لب‌های آویزان و رها، راحت و عمیق نفس بکشید. همچنان به نفس‌کشیدن خود از طریق دهان ادامه دهید (هنوز اصلاً از طریق بینی نفس نکشید). وزن بدن‌تان را طوری به‌طرف جلو متمایل کنید که همه وزن‌تان روی بالشتک[2] کف پاهایتان بیفتد. می‌توانید پاشنه پاها را کمی بلند کنید. در حالی که زانوهایتان کاملاً قفل[3] (راست و صاف) نیستند، آنها را آرام آرام طوری کشش دهید که ماهیچه‌های پشت زانوها نیز کشیده شوند. حدود یک دقیقه در این حالت باقی بمانید.

---

۱. منظور این است که ما بخش «خود» هوشیار خود را، حتی به‌صورت تصوری، با کل بدنمان یکی فرض و احساس کنیم، یعنی خود را تنها به صورت سری که پر از افکار است احساس نکنیم بلکه، من آگاه خود و بدن خود را به‌صورت یک کل واحد درک و احساس کنیم. منظور از بارانرژیکی بدن، میزان انرژی، تحریک یا جریان در بدن است.

۲. در شیوه کار بیوانرژتیک و در این کتاب، مکرراً به‌واژه «بالشتک کف پا» برخواهید خورد. منظور از آن، بخش برجسته‌ای است که در زیر انگشتان کف پا قرار دارد. به‌علت آنکه در زبان فارسی برای این نقطه از کف پا، واژه مناسبی وجود ندارد، ما از کلمه بالشتک استفاده می‌کنیم.

۳ در بیوانرژتیک، ایستادن به نحوی که زانوها قفل (یعنی کاملاً راست و صاف) نباشند، از اهمیت زیادی برخوردار است. قفل‌کردن زانو باعث اختلال در جریان آزاد ارتعاشات و انرژی بدن به سمت ساق، مچ و کف‌پا می‌شود و ارتباط فرد با زمین را نیز مختل می‌کند.



تصویر ۲: ارتعاش، در حالی که خمیده به‌طرف جلو ایستاده‌اید.

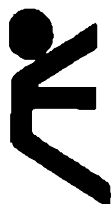
کنکاش و پرسش در مورد تمرین:

● راحت نفس می‌کشید یا این که نفس را در سینه حبس می‌کنید؟ اگر نفس‌کشیدن را متوقف کنید، به لرزش نخواهید افتاد.

● آیا در پاهایتان احساس لرزش می‌کنید؟ اگر چنین نیست، زانوهایتان را کمی خم کنید و سپس آنها را مجدداً به حالت کشیده قبل بازگردانید. این کار را چندبار تکرار کنید تا عضلات به حالت آرامش و استراحت درآیند.

● این لرزش‌ها خشن هستند یا لطیف؟ به روانی در جریان هستند یا به طور نامنظم؟ بعضی از افراد قدرت تحمل حالت تحریک و هیجان را ندارند. آیا شما هم در حین انجام تمرین چنین تجربه‌ای داشتید؟

در پایان از شما می‌خواهیم که پس از خاتمه فصل ۲، تمرین شماره ۱ را دوباره انجام دهید



فصل دوم

اتصال به زمین

اگر در فصل قبل تمرین ۱ را انجام داده باشید، ممکن است متوجه شده باشید که هنگامی که فشار کف پاهایتان را بر زمین احساس می‌کنید، ران‌ها و پاهایتان به لرزه درمی‌آیند. این حس ارتباط میان کف پاها و زمین در بیوانرژتیک «اتصال به زمین» نامیده می‌شود و نشانه جاری‌شدن احساسی است که از طریق پاها به زمین وارد می‌شود. در این‌صورت شما به جای این که در هپروت سیر کنید یا به اصطلاح سرتان در آسمان و میان ابرها باشد، به زمین متصل هستید[۱].
طبیعتاً میان افراد مختلف، تفاوت‌هایی در میزان احساس ارتباط با زمین وجود دارد و این بدان علت است که میان افراد مختلف، تفاوت‌های زیادی از نظر میزانی که کف پاهایشان زمین را کاملاً لمس می‌کند، وجود دارد.

مرتبط‌بودن به زمین در واقع به این معنا است که فرد واقع‌بین است نه هپروتی. معنای دیگر آن می‌تواند این باشد که فرد می‌داند در کجای زندگی و جهان ایستاده و بنابراین خودآگاه است یعنی می‌داند که کیست. اگر فردی خوب به زمین متصل باشد، می‌توان حس کرد که «آن‌جا کسی ایستاده است». در بعدی وسیع‌تر، مفهوم اتصال به زمین، در حقیقت ارتباط فرد با واقعیت اساسی و بنیادین هستی خویش است. چنین فردی در زمین ریشه دارد، خود را با بدنش یکی

---

۱. در مکتب بیوانرژتیک عقیده بر این است که «افراد ذهنی» یا کسانی که به قول معروف «هپروتی» هستند یا به‌اندازهٔ لازم و کافی واقع‌بین نیستند، به لحاظ ارتباط انرژیکی مناسب میان پاهایشان و زمین نیز دچار مشکلند. بنابراین هرچه‌قدر اتصال آنها به زمین بهتر شود، برخورد عینی‌تری نیز با زندگی واقعی پیدا خواهند کرد. پس در این دیدگاه، پاها و ارتباط آنها با زمین از جایگاه عمده‌ای در زمینه واقع‌بینی و هویت فرد برخوردارند و روشن است که در حقیقت اعضای بدن تنها کارکرد زیستی ندارند و در کارکرد روانی خود نیز، مستقیماً نقش و جایگاه خاص خود را دارند.

می‌داند، دارای خودآگاهی جنسی است و تمایل دارد از ابعاد مختلف زندگی لذت ببرد.
ویژگی‌های نامبرده، در فردی که «در هپروت سیر می‌کند» یا در واقع به جای پاها در سرش[۱] زندگی می‌کند، وجود ندارد. اتصال به زمین به معنای آن است که انگار هیچ‌چیز مانع فرد نیست، او احساس سبکی می‌کند و خود را به زمین نزدیک‌تر حس می‌کند. پیامد مستقیم این امر، افزایش احساس امنیت فرد است. او حس می‌کند که زمین زیرپایش محکم است و پاهایش با آرامش روی زمین قرار دارند.

کسی که به دلایل مختلف از جمله فشارهای عصبی به نقطه انفجاری رسیده و دچار هیجان شدیدی است، تمایل دارد که به هپروت برود، «پرواز کند» یا در حقیقت فرار کند. در چنین شرایطی، باوجود احساس هیجان زیاد یا احساس سیر در ابرها، همیشه عنصری از ترس یا احساس خطر وجود دارد و این در واقع، احساس خطر سقوط و افتادن است. این همان احساسی است که فرد وقتی از زمین کنده می‌شود، مثلاً در پرواز با هواپیما، پیدا می‌کند. این احساس زمانی به‌پایان می‌رسد که فرد بار دیگر از نظر عاطفی یا فیزیکی، به صورت امنی روی زمین بایستد.

مسیر رو به پایین (در بدن)، راه لذت تخلیه‌شدن یا رهایی است، راه ارضای جنسی است. افرادی که می‌ترسند کنترل دائمی خود را بر همه چیز از دست بدهند، در سپردن خود به‌دست تخلیهٔ جنسی نیز ناتوانند و به همین خاطر، توانایی تجربه ارضای کامل جنسی را ندارند[۲]. «رها کردن کنترل» بدین معنا است که مانع چیزی نشویم. چون ما ناخودآگاه همیشه مانع چیزی می‌شویم؛ ما از افتادن و شکست‌خوردن می‌ترسیم و به همین دلیل هم از این که خود را به‌دست احساساتمان و جریاناتی در زندگی که بر سر راهمان می‌آیند بسپریم، می‌هراسیم. میبل السورت تاد[۳] در سال ۱۹۷۳ در کتاب خود به نام «بدن اندیشمند» مشاهدات خود را چنین بیان می‌کند:

«بشر در طول زمان به علت تمایلات روشنفکرانه و رشد و تکامل قابلیت‌های دستی و گفتاری خود، در بخش بالایی بدنش (بالاتنه) ثابت و متمرکز شده است. علاوه بر آن، تصاویر غلط ذهنی در مورد ظاهر فیزیکی و سلامت، باعث شده تا احساس اقتدار او از منطقه بنیادین و اصلی آن، به بخش بالایی ساختمان بدن او منتقل گردد. از آنجا اکنون او

---

۱. منظور این است که فرد به جای حس‌کردن کلیت وجود خویش، ذهن‌گرا شده و دائماً درحال فکرکردن است که البته بخش اعظم این افکار را افکار زائد تشکیل می‌دهند.

۲. تخلیه جنسی و نیل به ارضای جنسی نیازمند آن است که فرد تاحد زیادی کنترل دائمی خود را بر امور و فکرکردن رها کند، خود را به‌دست انرژی جنسی بسپارد که در بدن و در زمان ارضای کامل جنسی، علاوه بر منطقه تناسلی، در تمام بدن جریان می‌یابد.

۳. میبل السورت تاد (۱۹۷۳). بدن اندیشمند، ص ۱۶۰. انتشارات: پل ب. هابر. (نشر مجدد): نیویورک، انتشارات افق رقص.

بخش بالایی بدنش را برای واکنش‌های مربوط به قدرت به‌کار می‌برد، از قدرت حیوانی خود به گونه‌ای معکوس استفاده می‌کند و در نتیجه دچار نوعی زیان دوگانه شده است: او نه تنها توانایی‌های حسی عمیق حیوان را از دست داده، بلکه همچنین توانایی هدایت قدرت‌های خود را، که مرکزشان پایین‌ترین ماهیچه‌های ستون مهره و باسن است، نیز از دست داده است»[۱].

در مجموع، «اتصال به زمین» متمرکز بر این هدف است که به فرد کمک کند تا وحدت وجودی خود را با اصل حیوانی‌اش، از جمله سکس، حس کند. عملکردهای نیمه‌پایینی بدن بسیار حیوانی‌تر[۲] از نیمه بالایی بدن است. ازجمله عملکردهای نیمه‌پایینی بدن می‌توان تخلیه مدفوع، تولیدمثل و سکس، و از جمله عمکردهای نیمه‌بالایی آن می‌توان فکرکردن، صحبت‌کردن، فریب، اغوا و سلطه‌جویی بر دیگران و محیط اطراف را نام برد. عملکردهای بخش پایینی بدن، طبیعی‌تر و غریزی‌ترند و کمتر تحت کنترل آگاهانه فرد هستند. ولی در ذات حیوانی ما، ویژگی‌های نظم (ریتم) و شکوه و عظمت وجود دارد. هر حرکتی که از بخش پایینی بدن بدون هیچ‌گونه تلاشی سر می‌زند، نشانگر این ویژگی‌ها است. اگر جلوی خود را بگیریم، خود را سرکوب کنیم و از بخش پایینی بدنمان فاصله بگیریم، بهایی که برای این کار می‌پردازیم، بخش زیادی از نظم و شکوه طبیعی وجودمان خواهد بود.

این انتقال به‌طرف بخش بالایی بدن را می‌توان به وسیله تمرین‌های بیوانرژتیکی که مخصوص اتصال به زمین هستند، تغییر جهت داد. اگر نقطه ثقل بدن فرد طوری به قسمت پایین بدن او، یعنی منطقه لگنش، منتقل شود که کف‌پاها به عنوان نقاط اتکای انرژی عمل کنند، می‌توان حس کرد که بخش «من/ خود» فرد در منطقه زیر شکم مرکزیت می‌یابد.

اهمیت این امر که مرکز و نقطه ثقل وجود انسان باید در شکم یا منطقه زیر شکم او باشد، توسط افراد زیادی از مشرق‌زمین بیان شده است. مثلاً ژاپنی‌ها لغتی به نام «هارا» دارند که منظور از آن، هم «شکم» است و هم خصوصیت کسی است که محور وجودش در این منطقه است.

---

۱. این مناطق در واقع همان‌هایی هستند که در مکاتب مختلف هندوستان و چین، مرتبط با «چی»، «کوندالینی» و غیره پنداشته می‌شوند. در این مکاتب، چی، کوندالینی و ... در واقع انرژی جاری در بدن هستند که منبع اصلی آن‌ها، در پایین ستون مهره‌ها قرار دارد.

۲. برخلاف برداشت فرهنگی معمول ما، در بیوانرژتیک «بخش حیوانی انسان» چیز پستی نیست. بلکه بخش طبیعی‌تر و بدوی‌تر وجود هریک از ما است که وجودش به اندازه دیگر بخش‌های وجودمان همچون فکرکردن و تعقل، ضرورت دارد و به همان میزان نیز باارزش است.

به گفته دورکهیم این نقطه دقیقاً ۵ سانتی‌متر پایین‌تر از ناف قرار دارد. اگر مرکز وجود کسی در این نقطه باشد، می‌گویند که او «هارا» دارد. یعنی این فرد از نظر روانی و فیزیکی در تعادل و توازن است. چنین انسانی متعادل، خونسرد و آرام است و تمامی حرکاتش را خود آگاهانه رهبری می‌کند و انجام این حرکات بدون تلاش زیاد صورت می‌گیرند. دورکهیم در کتاب «هارا، مرکز حیاتی وجود انسان[1]» می‌نویسد:

«اگر کسی «هارای» کاملاً تکامل یافته داشته باشد، قدرت و وقت انجام اموری را دارا است که در صورت دارانبودن «هارای» تکامل‌نیافته، حتی اگر از تکنیک کامل انجام آن امور، توجه دقیق یا قدرت اراده قوی نیز برخوردار باشد، قادر به انجامشان نیست. حتی آنچه که از «هارا» به‌وقوع می‌پیوندد هم کاملاً موفقیت‌آمیز است». هنرهای تیراندازی، ذن، گل‌آرایی، و مراسم چای[2]، به فرد کمک می‌کنند تا دارای «هارا» شود.

مرکز وجود اغلب غربیان، بخش بالایی بدن آنها، به خصوص سرشان است؛ غربیان سر را به عنوان نقطه درخشش «خود و ضمیر» و مرکز آگاهی و رفتارِ از پیش اندیشیده شده، به رسمیت می‌شناسند. برخلاف آن، مرکز پایینی در لگن یعنی محلی که جایگاه «هارا» است، مرکز حیات غریزی و ناآگاه فرد است. بگذارید بگوییم که این بخش به قول تاد، مرکز حیوانی انسان است. اگر درک کنیم که فقط حدود ۱۰ درصد از حرکات ما به صورت خودآگاهانه صورت می‌گیرد و ۹۰ درصد آن ناخودآگاهانه است، اهمیت این مرکز روشن‌تر می‌شود.

این مسئله را به وسیله یک قیاس روشن می‌کنیم: یک اسب و یک اسب‌سوار را مجسم کنید. اسب‌سوار که بر جهت و سرعت، کنترلی آگاهانه اعمال می‌کند، نقش ضمیر انسان را دارد. اسب مسؤول مرکز پایین‌تر یعنی قدرت و اعتماد به این است که اسب‌سوار را به مقصدش برساند. حتی اگر اسب‌سوار آگاهی خود را از دست بدهد، به احتمال خیلی زیاد اسب او را به خانه امنی خواهد رساند، ولی اگر اسب از توان بیفتد، اسب‌سوار عملاً توان انجام کاری را ندارد و راهی ندارد به‌جز آن که پیاده به سوی هدف حرکت کند.

شکم جایگاه حیات و زندگی است. مأوای بدن نیز، کاسه لگن است. از طریق لگن است که ارتباط با اعضای جنسی و با ران‌ها میسر می‌شود. لقاح انسان جدید در لگن صورت می‌گیرد و از

---

۱. کارل فرد دورکهیم، (۱۹۶۲)، «هارا، مرکز حیاتی وجود انسان»، ص ۴۶. لندن: انتشارات جرج آلن و آنوین.

۲. «مراسم چای» مربوط به خاور دور است که طی آن، چای در محیطی که به‌طریق خاصی تزئین شده و طی انجام رسومی خاص، با تمرکز کامل و با خودآگاهی از کلیهٔ حرکات خود، صرف می‌شود.

طریق شکم است که فرد نور حیات را به‌سمت پایین مشاهده می‌کند. ارتباط ضعیف با این مرکز با ارزش، موجب احساس عدم‌تعادل در فرد می‌شود که این احساس نیز به نوبه خود، موجب حس ترس و بی‌ثباتی در او می‌گردد.

اگر می‌خواهید به زمین اتصال بیابید و این اتصال را حفظ کنید باید دو توصیه مهم زیر را به کار ببندید:

توصیه اول: این که زانوهایتان باید همیشه اندکی خم باشد. اگر زانوهایتان را در حین ایستادن قفل کنید، بخش پایینی بدنتان از منطقه لگن به پایین، به صورت ساختار سخت و انعطاف‌ناپذیری درمی‌آید که همچون سطح اتکایی مکانیکی یا به صورت ابزاری مکانیکی برای تولیدمثل عمل می‌کند. این امر مانع از آن می‌شود که در بخش پایینی بدنتان، جریان انرژی مناسبی وجود داشته باشد و بتوانید این قسمت از بدنتان را به‌عنوان بخشی از وجودتان احساس کنید.

زانوها همچون کمک‌فنرهای بدن هستند. هرگاه فشاری بر فرد وارد شود، زانوهای او طوری خم می‌شوند که قدرت او از بدنش به زمین منتقل گردد و او فاقد قدرت لازم شود. اگر زانوها قفل باشند، قدرت فرد در منطقه پایین کمر او زندانی می‌شود و در آن جا فشاری را تولید می‌کند که این فشار موجب درد در قسمت پایین کمر می‌شود. همیشه به ما توصیه می‌کنند که هنگام بلندکردن وسایل سنگین (وزن فیزیکی)، زانوهای خود را خم کنید. ولی ما به این نکته آگاه نیستیم که فشارهای روانی مانند اختلافات خانوادگی، مشکلات اقتصادی و غیره هم برای بدن معادل وزن فیزیکی هستند و درست همانند اشیاء سنگین مختلف، به بدن فشار وارد می‌آورند. بنابراین اگر سعی کنیم که از فشارهای وارد بر زانوهای قفل شده جلوگیری کنیم، این فشار به بخش پایینی کمرمان وارد می‌شود[۱].

تمرین ۲: خم‌کردن زانوها

به حالت عادی طوری بایستید که پاهایتان حدود ۲۰ سانتی‌متر از یکدیگر فاصله داشته باشند. دقت کنید که آیا زانوهایتان قفل هستند یا خم؟ پاهایتان موازی هم قرار دارند یا به‌طرف داخل متمایل هستند؟ آیا وزنتان به‌سمت جلو، روی بالشتک کف پاهایتان متمرکز است یا بر عقب پا، یعنی روی پاشنه پاها؟

---

۱. توضیح کامل در مورد نقش فشار و استرس بر بدن، درکتاب «بیوانرژتیک» اثر همین نویسنده، از انتشارات سروایر آمده است. امیدواریم که در آیندهٔ نه چندان دور، ترجمه فارسی این کتاب توسط همین مترجم در دسترس خوانندگان فارسی‌زبان قرار بگیرد.

حالا زانوهایتان را کمی خم کنید. پاهایتان را طوری بچرخانید که کاملاً موازی هم باشند. بدون بلندکردن پاشنه‌ها، وزنتان را طوری به‌طرف جلو متمرکز کنید که روی بالشتک کف پاهایتان بیفتد. زانوهایتان را ۶ بار کشش دهید و خم و راست کنید. همان‌طور که در حالت آرامش تنفس می‌کنید، حدود ۶۰ ثانیه در این وضع باقی بمانید.

کنکاش و پرسش در مورد تمرین:

- آیا به نظرتان این حالت بدن، تجربه‌ای غیرطبیعی است؟ اگر چنین است، خوب نایستاده‌اید.
- آیا در پاهایتان احساس نااستواری می‌کنید؟ در پاهایتان احساس عدم اطمینان می‌کنید؟
- آیا از این‌که کف پاهایتان روی زمین قرار گرفته‌اند، حس و درک بهتر و روشن‌تری دارید؟
- آیا وقتی که زانوها محکم کشیده شده و قفل نباشند، به حالت انعطاف‌پذیری‌ای که ایجاد می‌شود آگاه هستید؟

توصیه دوم: بگذارید شکم‌تان رها و آویزان باشد. این امر در اول کار برای خیلی از افراد مشکل است و مغایر با تصوری است که اغلب افراد از حالت صحیح بدن و از زیبایی اندام دارند. مغز بیشتر ما را با اصطلاح «شکم تو، سینه جلو و شانه عقب» شستشو داده‌اند. این حالت بدن شاید برای سربازی که باید مثل یک ماشین عمل کند خوب باشد ولی این حالت بدن در واقع حالت زل‌زدن است و حالت خودجوشی، آزادی‌عمل و سکس فرد را از او می‌گیرد. شکمِ تودادە، تنفس در قسمت پایین شکم را مشکل‌تر می‌سازد و فرد را مجبور می‌کند که قفسه سینه‌اش را برای دریافت هوای کافی متورم سازد. قفسه سینه‌ای که به طور مداوم منبسط باشد، یکی از عواملی است که زمینه ابتلاء به امراض مختلف را فراهم می‌کند. در فصل بعد توضیح مفصل‌تری در مورد الگوی سالم و صحیح تنفس خواهیم داد. همان‌طور که خواهیم دید، الگوی صحیح تنفس، به حالت رها و آزاد عضلاتی در منطقه زیر شکم وابسته است.

با تودادن شکم و عقب‌کشیدن شانه‌ها، انرژی زیادی صرف غلبه بر ذات حیوانی اصلی خود و جنگ با آن می‌کنیم. و حتی اگر آن‌قدر به این کار ادامه دهیم که خسته شویم، باز هم موفق نخواهیم شد. اگر کسی به شما دستور دهد که به عنوان سمبل آزادی، همچون مجسمه آزادی دست راستتان را بالای سرتان بلند کنید و راه بروید، این حالت بدنی را تنها به عنوان یک فشار غیرضروری احساس خواهید کرد. در مورد هر حالتی از بدن که به صورت اجباری یا ناخواسته به خود بگیریم نیز این امر صادق است. این کار در واقع، دادن حالتی به بدن است که مستلزم صرف انرژی و تلاش زیاد بیهوده و هدررفته‌ای است که فقط جنبه جلب توجه دارد.

رهاکردن و آویختن شکم، به خصوص برای خانم‌ها، امری ناگوار و به نظر آنها نشانه شلختگی و جذاب‌نبودن آنها است. تصور آنها از زیبایی زنانه، تصاویر زنان در مجله‌های تبلیغاتی[1] با شکم کاملاً توداده و تخت، و سینه‌های برجسته است. فرض آن است که چنین اندامی برای مردان از نظر جنسی تحریک‌کننده است. شاید در مورد بعضی مردان نیز این امر صادق باشد که از زن شکم‌دار بترسند و او را چهره‌ای مادرانه فرض کنند. شکم در واقع نشانه پختگی زن، و نداشتن شکم مشخصه دختران نوجوان است. یک دخترنوجوان برای یک پسرنوجوان جذاب است نه برای یک مرد.

حقیقت امر این است که شکم توداده، باعث قطع تمامی احساسات جنسی در منطقه لگن می‌شود. منظور از احساسات جنسی، تمامی حس‌های خوشایندی است که سکس را به جای نوعی نمایش، انجام وظیفه و تخلیهٔ خود، به ابراز نیروی عشق تبدیل می‌کنند. به نظر بسیاری از زنان، رهاکردن شکم، زیاده ازحد سکسی است. منظور از «شلخته»، یعنی «رها»، و منظور از «رها» در اینجا، رهایی از آداب و رسوم اجتماعی است. در عصر ویکتوریا، زنان شکم‌بندهایی را برای تحت کنترل نگه‌داشتن قدرت و میل جنسی خود به تن می‌کردند و در این حالت فردی بی‌اعتنا به آداب و رسوم اجتماعی انگشت‌نما نمی‌شدند. ما در این زمانه شکم‌بند فیزیکی را دور انداخته‌ایم ولی به جای آن از شکم‌بند روانی استفاده می‌کنیم که حتی از نوع فیزیکی آن نیز مؤثرتر است، زیرا هر لحظه که اراده کنیم، نمی‌توانیم آن را از تن به در بیاوریم[2].

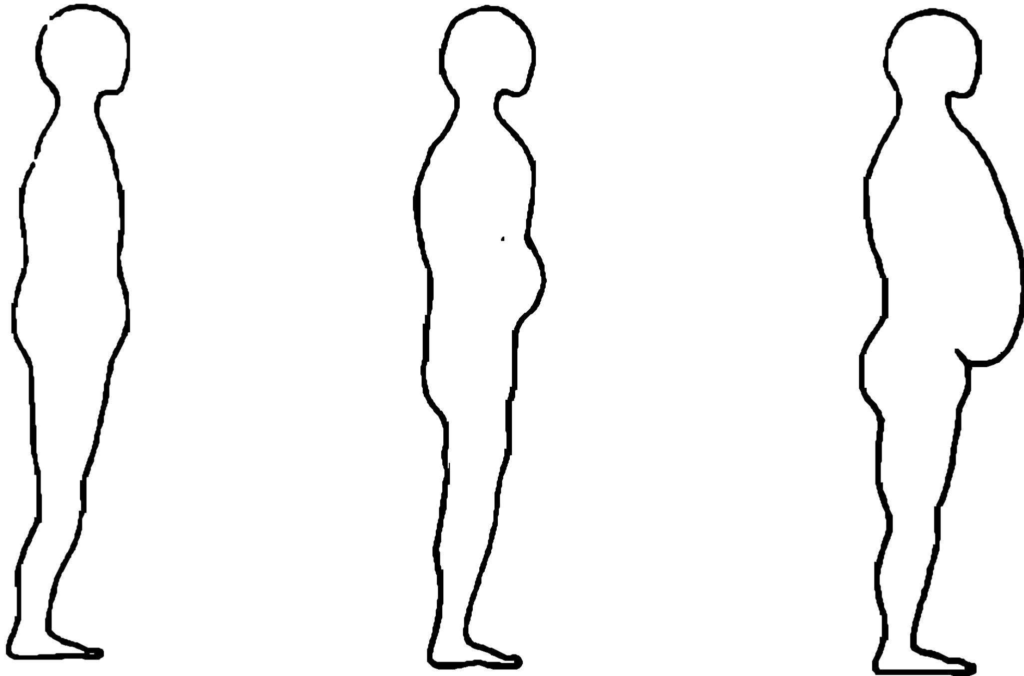
بسیاری از مردان نیز مخالف رهاکردن شکم هستند. آنها از این که شکمشان بزرگ شود می‌ترسند، که این البته به نظر ما هم جذاب نیست. اگر به کسانی که شکم برآمده دارند نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که آنها در واقع شکم خود را رها نمی‌کنند. شکم آنها در واقع بسیار سفت و کشیده است و عضلات دیواره شکمشان نیز منقبض و گرفته است. در حقیقت گویی که نواری طناب‌گونه به بلندای سطح ناف تاگودی لگن کشیده شده است و چاقی به صورت نوعی برآمدگی روی این نوار قرار گرفته است. این نوار همچون سدی عمل می‌کند که از جریان‌یافتن احساس و تحریکات به‌سمت پایین، جلوگیری می‌کند. در بالای این سد، انرژی به صورت چربی ذخیره می‌شود که در مردان میانسال، به صورت نوعی برآمدگی قابل مشاهده است. به تدریج و باگذشت زمان، عضلاتِ درهم کشیده و منقبض زیر شکم هم دیگر کار خود را انجام نمی‌دهند و به همین

---

۱. در این‌جا منظور از «مجله‌های تبلیغاتی»، بعضی نشریات غربی غیراخلاقی است که از تصاویر بدن زنان جهت تبلیغات و کسب درآمد استفاده می‌کنند.

۲. در اینجا منظور از «شکم‌بند روانی» همان «توردادن شکم» است که در عصر ما، از جمله جلوه‌های زیبایی و جذابیت به‌شمار می‌رود. اگرچه شاید این معیارها در اعصار دیگر کاملاً دگرگون یا متفاوت و حتی برعکس شوند.

دلیل این برآمدگی شکم بازهم بیشتر می‌شود. تصاویر زیر نشان می‌دهند که چاقی یا برجستگی شکم چگونه پدید می‌آید:



تصویر ۵: شکم آویزان تصویر ۴: شکم برجسته تصویر ۳: شکم معمولی (فرم مورد تأیید)

تصویر ۳ نشان‌دهنده حالت طبیعی بدن یک فرد بزرگسال با شکم رها است. در تصویر ۴، به علت انقباضات دیواره منطقه زیرشکم که مانع از جریان‌یافتن احساس به‌طرف پایین است، نوعی برآمدگی در شکم پدید آمده است. در تصویر ۵، این برآمدگی تبدیل به شکم آویزان شده زیرا به علت فشار این برآمدگی، عضلات بخش بالایی شکم شل و کشیده شده‌اند.

اگر این سد شکسته شود، یعنی اگر این نوار منقبض رها شود، برآمدگی شکم به تدریج ازبین می‌رود. من خود شاهد رویداد این پدیده در مردان بسیاری بوده‌ام و این فقط در صورتی میسر است که فرد از این انقباض و درهم کشیدگی آگاه شود. شگفت‌آور است که افراد زیادی قادر به رهاکردن شکم خود نیستند. تودادن شکم چنان بخشی از وجود آنان شده که غلبه بر آن کار شاقی است. اگر آنها سعی کنند که منطقه زیر شکم خود را رها کنند، متوجه می‌شوند که عضلات فقط کمی می‌توانند به‌طرف بیرون بیایند. چرا که تا حواسشان به چیز دیگری جلب شود، این عضلات دوباره به جای اول خود بازمی‌گردند. این امر در مورد زانوهایی که قفل هستند نیز صادق است. زمانی که حواستان به زانوها است، می‌توانید آنها را کمی خم کنید ولی وقتی که حواستان به چیز دیگری معطوف شود، آنها دوباره به حالت قفل درمی‌آیند. رهاشدن از دست این عادات ناسالم به تمرین زیادی نیاز دارد.

تمرین ۳: شل‌کردن شکم

تاحد امکان طوری راست بایستید که پاهایتان حدود ۲۰ سانتی‌متر از یکدیگر فاصله داشته باشند. زانوها را کمی خم کنید. بدون آن که پاشنه پاهایتان تماسشان را با زمین ازدست بدهند طوری به‌سمت جلو تکیه کنید که وزن بدنتان روی بالشتک کف‌پاهایتان بیفتد. بدن را راست (ولی نه شق و رق، مطابق تصویر ۳) نگهدارید. حالا شکم (ناحیه زیرشکم) را تا حدلمکان رها کنید. مدت ۱ دقیقه با آرامش تنفس کنید. هدف از انجام این تمرین آن است که انقباضات بخش پایینی بدنتان را احساس کنید.

کنکاش و پرسش در مورد تمرین:

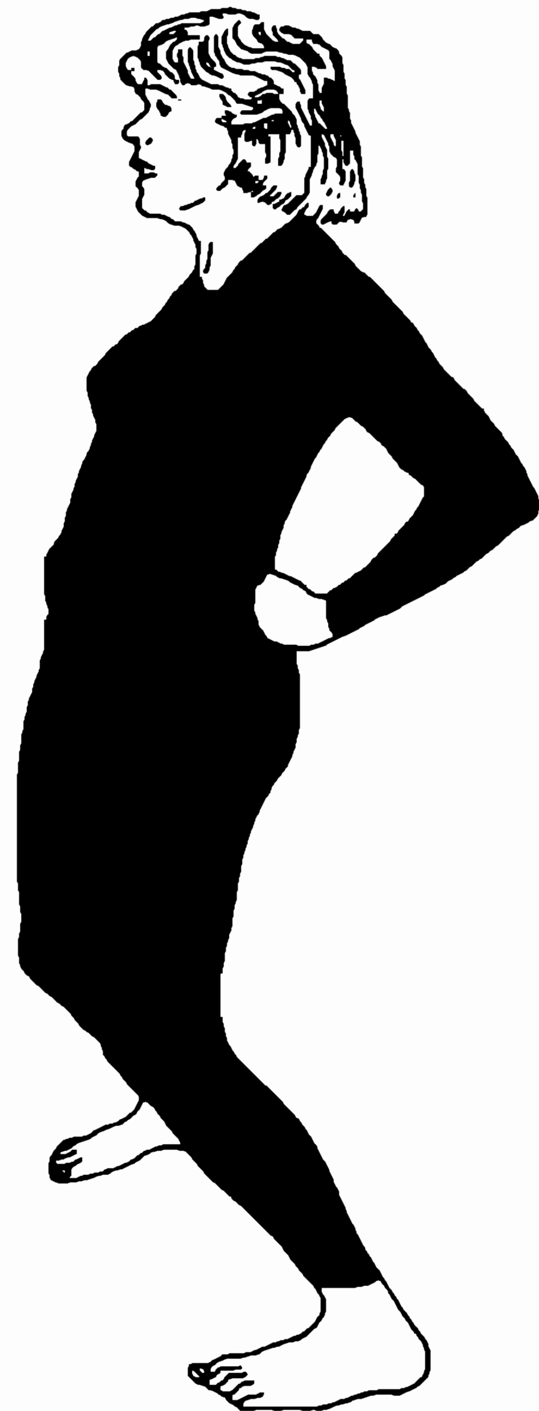
- آیا می‌توانید شکم‌تان را رها کنید؟
- آیا شکم‌تان رها می‌ماند یا آن‌که دوباره به‌طرف داخل کشیده می‌شود؟
- آیا انجام این تمرین به شما احساس کرختی یا ازحال رفتن می‌دهد؟
- آیا در ران‌هایتان احساس لرزش می‌کنید؟ آیا می‌ترسید که نتوانید مدت زیادی روی پاهایتان بایستید؟
- آیا نفستان تا منطقه شکم می‌رسد؟ آیا به‌طرف شکم‌تان نفس می‌کشید؟

تمرین ۴: کمان

این تمرین شبیه تمرین قبلی است، ولی با این تفاوت که در این تمرین بدن طوری تحت فشار قرار می‌گیرد که حواس فرد بیشتر بر تنفس متمرکز می‌شود، نفس‌کشیدن کامل‌تر و عمیق‌تر می‌گردد، و پاها بیشتر تحت فشار قرار می‌گیرند. انجام صحیح این تمرین به شما کمک می‌کند تا انقباضات شکم را که باعث برآمدگی آن می‌شود، رها و آزاد کنید. کسانی که تایی‌چی چوان[1] تمرین می‌کنند، تمرینی مشابه این تمرین را انجام می‌دهند.

---

۱. تایی چی چوان مجموعه‌ای از تمرین‌های چینی است که قرن‌های زیادی است که در کشور چین انجام می‌شود. هدف از انجام این تمرین‌ها، اتصال فرد به زمین و کسب احساس هماهنگی و هارمونی با جهان در فرد است. این در حالی است که هدف از انجام تمرین‌های بیوانرژتیک، از بین بردن مشکلات خاصی است. در کشور چین و بسیاری از کشورهای غربی، در طول روز و به‌خصوص صبح‌های زود، می‌توان در پارک‌ها شاهد انجام تمرین‌ها و حرکت‌های تایی چی چوان توسط افراد به‌صورت فردی یا گروهی بود.


تصویر ۶: کمان

پاهایتان را حدود ۴۰ سانتی‌متر از یکدیگر بازکنید و بایستید. انگشتان پاهایتان باید کمی به‌طرف داخل متمایل باشند. سپس هردو دستتان را مشت کنید و آنها را در محل اتصال کمر به لگن طوری در دوطرف پشت‌تان قرار دهید که مفاصل انگشتان دو دست به‌طرف داخل و رو به‌یکدیگر قرار گیرند. بدون بلندکردن پاشنه پاهایتان از زمین، زانوهایتان را تاحد امکان خم کنید. روی مشت‌های دستانتان که در پشت‌تان قرار گرفته طوری به عقب خم شوید که وزنتان همچنان روی بالشتک کف پاهایتان وارد آید. عمیقاً به‌سمت شکم‌تان تنفس کنید.

کنکاش و پرسش در مورد تمرین:

● آیا فشار وارد به منطقه پایین کمرتان را احساس می‌کنید؟ در این حالت، این بخش از بدن تحت فشار زیادی قرار می‌گیرد.

● آیا در جلوی ران‌ها یا بالای زانوهایتان، احساس درد یا فشار می‌کنید؟ اگر ران‌هایتان در حالت استراحت به‌سر برند، نباید در جای دیگری جز در مچ و پایین پاها که وزنتان بر آن وارد می‌شود، احساس فشار کنید.

● آیا پاهایتان شروع به لرزیدن می‌کنند؟

● آیا می‌توانید این حالت بدن را تا وقتی که بدنتان حالت یک کمان کامل را به خود می‌گیرد،

تحمل کنید؟ آیا لگن‌تان را به‌سمت عقب نگه می‌دارید یا آن را به‌طرف جلو می‌کشید؟ در هردوی این حالتها، کمان قطع می‌شود و احساس به طور کامل به‌سمت پایین جریان نمی‌یابد.

تکرار تمرین ۱: تمرین پایه‌ای برای به لرزش درآمدن و اتصال به زمین

لازم است که همیشه بعد از اتمام تمرین‌هایی که در آن به‌طرف عقب خم می‌شوید، چه در حالت کمانی و چه روی چهارپایه بیوانرژتیکی[1]، تمرینی انجام دهید که در آن به‌سمت جلو خم شوید. این کار فقط برای آن نیست که فشارهای وارده را ازبین ببریم و قابلیت خم‌شدن بدن را افزایش دهیم، بلکه این کار همچنین تخلیه هیجانهایی را که در تمرین قبل ایجاد شده‌اند سرعت می‌بخشد. ارتعاش در پاها یکی از فرمهای تخلیه و برون‌ریزی هیجانی[2] است.

تمرین ۱ فصل قبل را مجدداً انجام دهید. طوری به‌سمت جلو خم‌شوید که نوک انگشتان دستانتان به زمین برسد ولی وزنتان روی آنها نیفتد. با زانوهای خم‌شده به آرامی شروع به کشش پاهایتان کنید تا این‌که احساس کنید آنها به لرزش درمی‌آیند. زانوهایتان را در قسمت عقب قفل (صاف) نکنید، چون باعث بی‌حرکت شدن پاهایتان می‌شود. عمیق و در آرامش کامل نفس بکشید. به مدت ۱ دقیقه در این حالت باقی بمانید.

کنکاش و پرسش در مورد تمرین:

- آیا ارتعاشات را در پاهایتان احساس می‌کنید؟
- آیا این ارتعاشات نسبت به دفعه پیش که این تمرین را انجام دادید، قوی‌تر هستند؟

تا زمانی که بتوانید با زانوهای کمی خم‌شده صاف بایستید، به‌طرف بالا برنگردید. درست مثل وقتی که اولین تمرین این سری را انجام می‌دادید، خود را ریلکس کنید و در همین حال شکم‌تان را رها کنید و به آرامی و آزادانه تنفس کنید.

- آیا پاهایتان هنوز می‌لرزند؟

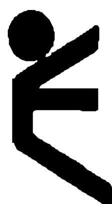
---

۱. به فصل ۱۰ کتاب مراجعه کنید.

۲. منظور از تخلیه یا برون‌ریزی هیجانی، یعنی بیرون‌ریختن یا رهاکردن تنش هیجانی مربوط به‌یک فکر یا تعارض یا خاطرهٔ سرکوب‌شده است. این اصطلاح اغلب به معنای «تجربهٔ مجدد» یا به یادآوری زنده و دقیق یک تجربهٔ دردناک عاطفی است که می‌تواند همراه با علائم ابرازگرانه‌ای همچون گریه‌کردن، لرزیدن، جیغ‌زدن، عرق سردکردن و غیره باشد یا آن‌که بدون آنها باشد.

● ارتباط کف پاهایتان را با زمین چگونه احساس می‌کنید؟ آیا خود را مرتبط‌تر یا متصل‌تر به زمین احساس می‌کنید؟
● آیا اکنون نسبت به پاها و ران‌هایتان آگاهی بیشتری دارید؟ آیا حالا موجودیت آنها را بهتر احساس می‌کنید؟

کلید کار بیوانرژتیکی، اتصال به زمین است. اگر به زمین متصل باشید، بدنتان خودبه‌خود در حالت تعادل و همچنین راست و محکم است و انرژی نیز در بدنتان به خوبی جاری است. حتی احتمال دارد که چشمانتان شفاف‌تر شوند و بتوانید اطرافتان را بهتر ببینید.
همان‌طور که شاید درحین انجام این تمرین متوجه شده باشید، اتصال به زمین با تنفس ارتباط نزدیکی دارد. هرچه توجه شما بیشتر به درونتان معطوف شود، تنفستان نیز عمیق‌تر می‌شود. بسیار مهم است که از الگوی تنفسی خود آگاه گردید و متوجه شوید که به چه طریقی مانع از تنفس عمیق و آزادانه خود می‌شوید. در فصل بعد در مورد این موضوع توضیح مفصل‌تری خواهیم داد.



فصل سوم

تنفس

تنفس خوب برای سلامت ارتعاشی، امری ضروری است. به‌وسیله تنفس، اکسیژن لازم برای شعله‌ور نگه‌داشتن آتش تبادل مواد غذایی را دریافت می‌کنیم که آن نیز خود انرژی مورد نیاز ما را تأمین می‌کند. اکسیژن بیشتر، آتش را شعله‌ورتر می‌کند و باعث تولید انرژی بیشتری می‌شود.

اغلب مردم از اهمیت تنفس آگاهی دارند. در تمرین‌های بیوانرژتیک، بر الگوی تنفسی خاص، تأکید زیادی نمی‌شود. اگر از شما درخواست می‌کنیم که از نفس کشیدنتان آگاه باشید، هدفمان فقط این است که به شما کمک کنیم تا بتوانید بدون آن‌که در هرلحظه به نفس کشیدنتان آگاه باشید، خودبه‌خود راحت‌تر و عمیق‌تر نفس بکشید. هدف ما این است که به شما فرصتی بدهیم تا بتوانید فشارهایی را که مانع از تنفس شما به‌طور طبیعی می‌شوند، احساس کنید و قادر باشید آنها را رها کنید. البته این‌گونه هوشیاری نسبت به تنفس خود، امری عادی نیست. یک حیوان یا یک بچه کوچک بدون نیاز به کمک و راهنمایی دیگران، خوب تنفس می‌کند. افراد بزرگسال اغلب به علت انقباضات مزمن ماهیچه‌های بدنشان، دارای الگوی تنفسی مختل‌شده‌ای هستند که باعث تغییر شکل‌یافتن تنفس یا حتی مانع از آن می‌شود. این انقباضات عضلانی، پیامد تعارض‌هایی هیجانی ـ عاطفی هستند که در حین تعلیم و تربیت آنها پدید آمده‌اند.

تمرین‌های تنفسی تاحدی به کاهش این انقباضات ماهیچه‌ای کمک می‌کنند. ولی آن‌قدر مؤثر نیستند که این انقباضات را ازبین ببرند و الگوهای تنفسی طبیعی را بهبود ببخشند. باید دیدِ روشنی به الگوهای تنفسی طبیعی داشته باشید و بدانید که چرا این فرآیندها مختل

می‌شوند. و همچنین باید بیاموزید که چگونه قادر خواهید بود انقباضات ماهیچه‌ای را که الگوی طبیعی تنفستان را مختل می‌کنند، رها کنید.

الگوی تنفس همراه با آرامش (اگر در شرایط فشار و هیجانهای شدید نباشید) آن است که در زمان دم، تنفس به‌سمت پایین و خارج متمایل باشد. در این حالت دیافراگم به‌هم فشرده (منقبض) می‌شود و به‌طرف پایین فرو می‌افتد که این امر موجب می‌شود که وقتی ریه‌ها پر از هوا می‌شوند، به طرف پایین وسعت بیابند. در این حالت شکم بزرگ‌تر می‌شود زیرا دیواره شکم، به سمت خارج حرکت می‌کند و این نیز به نوبه خود باعث پدیدآمدن فضایی برای حرکت ریه‌ها به‌سمت پایین می‌شود. البته هنگامی که دیافراگم منقبض می‌شود، پایین‌ترین دنده‌ها به‌طرف بالا می‌روند و این حرکت دنده‌ها به علت فشرده‌شدن عضلات بین دنده‌ای (عضلاتی که دنده‌ها را به‌هم متصل می‌کنند)، تسریع می‌شود. طی این فرآیند، سینه‌ها نیز به‌طرف بیرون گسترش می‌یابند. ولی آرام نفس‌کشیدن، به‌خصوص در شکم صورت می‌گیرد نه در سینه. با این‌گونه نفس‌کشیدن، می‌توان با حداقل تلاش، حداکثر میزان هوا را جذب کرد.

در تنفس سالم تمام بدن مشارکت دارد و تمامی عضلات بدن تاحدی درگیر این فرآیند هستند. این امر به‌خصوص درمورد عضلات عمقی داخل لگن صادق است که لگن را چنان به‌طور ظریفی به‌سمت جلو و عقب می‌چرخانند که درحین بازدم، بخش توخالی شکم کوچک‌تر می‌شود. عضلات شکم به‌وسیله انقباض خود، به این نوع حرکات لگن به‌سمت جلو کمک می‌کنند. در حقیقت بازدم تاحد زیادی یک فرآیند منفعل است که «آه کشیدن» بهترین نمونه آن است. حرکات لگن که در تصویر شماره ۷ نشان داده شده‌اند، به یک تمرین تنفسی مربوطند. در آن تمرین از شما خواسته می‌شود که لگن را بچرخانید تا بتوانید تأثیر حرکت بر تنفس را احساس کنید.

حرکات تنفسی را باید همچون امواج درنظر بگیرید. موج دم در لگن آغاز می‌شود و به‌طرف بالا و دهان جریان می‌یابد. وقتی که این موج به‌طرف بالا حرکت می‌کند، مناطق توخالی و وسیع قفسه سینه منبسط می‌شوند تا هوا را در خود جذب کنند. این مکان‌های توخالی شامل شکم، سینه، گلو و دهان هستند. در این میان گلو از اهمیت زیادی برخوردار است. زیرا هنگامی می‌توان عمیق نفس کشید که گلو درحین دم، منبسط شود. گلوی بسیاری از افراد آن‌چنان به شدت درهم‌فشرده و منقبض است که باعث خفه‌شدن و سرکوب احساسات می‌شود. به‌خصوص احساساتی که به‌وسیله گریه کردن و فریادزدن قابل بیرون ریختن هستند. در بسیاری از مواقع وقتی کسی درحین کار بیوانرژتیکی به گریه می‌افتد، پس از گریهٔ فراوان، عمیق‌تر و آزادانه‌تر قادر

به نفس‌کشیدن است. بنابراین اگر کسی به خود اجازه دهد که هق‌هق گریه کند، انقباضات گلویش آزاد می‌گردد و همزمان با آن، شکم وی نیز منبسط و باز می‌شود.

موج بازدم از دهان شروع می‌شود و به‌طرف پایین جریان می‌یابد. همان‌طور که قبلاً هم شرح دادیم، هنگامی‌که این موج به لگن برسد، باعث حرکت جزئی آن به‌سمت جلو می‌شود. بازدم باعث آرامش کلی بدن می‌شود. اجازه می‌دهید که هوا وارد ریه‌هایتان شود و در واقع بدین ترتیب به خود اجازه می‌دهید که آنچه راکه به قول معروف در خودتان ریخته‌اید، رها کنید. کسانی که می‌ترسند کنترل خود را بر امور از دست بدهند، انجام عمل بازدم برایشان مشکل است. حتی اگر این افراد عمداً هم به انجام عمل بازدم بپردازند، بازهم سینه‌شان تاحدی متورم باقی می‌ماند و کاملاً از هوا خالی نمی‌شود.

سینه متورم، درواقع نشانه حالت تدافعی در مقابل احساس وحشت است که با ترس فرد از نرسیدن هوای کافی به او ارتباط دارد. اگر هنگامی‌که فردی درچنین شرایطی قرار می‌گیرد، اجازه دهد تا هوای ریه‌هایش کاملاً تخلیه شود، لحظه‌ای به ترس شدیدی دچار خواهد شد. واکنش او به این ترس، انجام عمل دم به گونه‌ای است که سینه‌اش دوباره متورم شود. ابزار امنیتی سینه متورم و بادکرده، یک منبع بزرگ هوا است. چنین کسی از این‌که این امنیت تصوری خود را از دست بدهد، هراس دارد. از طرف دیگر، افرادی که می‌ترسند با جهان اطراف خود ارتباط برقرار کنند، درعمل دم مشکل دارند. این‌ها اگر گلویشان را حسابی برای دم عمیق باز کنند، ممکن است دچار وحشت شدیدی شوند. بنابراین بهترین اصل درحین انجام این تمرین‌ها آن است که نباید به زور نفس کشید. ببینید که بدون آسیب‌رساندن به خود، تا کجا می‌توانید پیش بروید.

یک نوع الگوی تنفسی دیگر نیز وجود دارد که هنگامی پدید می‌آید که نیاز اضطراری به اکسیژن وجود داشته باشد، مثلاً موقع انجام کارهای سخت و طاقت‌فرسا. در چنین شرایطی عضلات سینه بسیج می‌شوند و کل‌سینه فعالانه در حرکات تنفسی درگیر می‌شود. این الگو به این شکل، مکمل الگوی قبلی تنفس است. یعنی فرد با شکم و سینه‌اش تنفس می‌کند و پیامد این امر، کامل‌تر و عمیق‌تر شدن تنفس است. نقطه اشتراک این دوالگوی تنفسی آن است که اگرچه ظاهراً کل دیواره بدن به عنوان یک مجموعه در حرکت است، ولی می‌توان مشاهده کرد که امواج تنفس به‌سمت بالا و پایین در جریان هستند.

هنگامی که بخشی از بدن درست به حالت عکس بخش دیگر آن در حرکت باشد، این الگوی تنفسی مختل می‌شود. در بعضی افراد وقتی که سینه در حین عمل دم متورم می‌شود، شکم تو

می‌رود. این مسئله موجب اختلال شدیدی می‌شود. زیرا باوجود تلاش زیادی که برای متورم‌شدن سینهٔ منقبض وگرفته لازم است، به علت وجود مانع در حرکت ریه‌ها بسمت پایین، عملاً هوای کمی وارد بدن می‌شود. به جای دم و بازدم، تنفس بسمت بالا و پایین صورت می‌گیرد و در این‌صورت، مناطق توخالی سینه تاحدکمی متورم می‌شوند. بسیار پیش می‌آید که حرکات تنفسی به منطقه دیافراگم محدود می‌ماند و سینه و شکم، در امر تنفس دخالت بسیار ناچیزی دارند. این امر نشانه سطحی‌بودن تنفس است. گاهی نیز هنگام تنفس، حرکات ناچیزی در شکم پدید می‌آید ولی سینه شق و رق نگه‌داشته می‌شود.

در فصل قبل توضیح دادیم که شکمِ تو داده نشانه مشکلات جنسی است. ولی از طرف دیگر، گاهی شکم محکم تو داده و منقبض می‌شود تا باعث سرکوب احساس غم شود. شکممان را تو می‌دهیم تا اشک و هق‌هق خود را کنترل کنیم. اگر کنترل خود را رها کنیم، احتمالاً واقعاً از منطقه شکم اشک خواهیم ریخت. ولی با این‌کار، درِ خندیدن از طریق شکم را نیز به روی خود می‌گشائیم. چه بخندیم و چه گریه کنیم، ما در شکم زندگی را در سطح بدوی و اصیل آن تجربه می‌کنیم. در این مکان است که حیات بارور و حمل می‌شود. در همین مکان است که عمیق‌ترین آمال ما نمایان می‌شوند. اگر می‌خواهید احساساتتان را سرکوب کنید، شکم‌تان را تو بدهید؛ ولی اگر چنین کردید، باید بپذیرید که هرگز یک انسان سرزندهٔ مرتعش نخواهید بود. و اگر از خلاء درونی گله دارید، باید این نکته را درک کنید که خود شما مانع از آن می‌شوید که تمام و کمال «زندگی» کنید.

اشک‌ها همچون باران آسمانی هستند و گریه ناگهانی، همچون رگباری است که آسمان را پاکیزه می‌کند. گریه کردن راهی برای سبک‌کردن فشارها است. این امر را می‌توان به وضوح در کودکی مشاهده کرد که وقتی سرخوردگی‌هایش، فشار غیرقابل تحملی را برای او به‌وجود می‌آورند، شروع به اشک‌ریختن می‌کند. هیچ‌کس نباید از اشک‌ریختن خود شرم داشته باشد. چون همه ما در قلبمان کودکی بیش نیستیم. اگر لحظه‌ای در این امر تأمل کنید که همهٔ ما در زندگی‌مان چه‌مقدار درد جسمانی و روانی داشته‌ایم و به‌طور مداوم دچار چه نوع سرخوردگی‌های کوچکی می‌شویم، برایتان روشن خواهد شد که همه ما دلایل قانع‌کننده‌ای برای اشک‌ریختن داریم. اشک‌ریختن آن‌چنان اثر درمانی‌ای دارد که اگر فرد افسرده‌ای بتواند اشک بریزد، سریعاً از حالت افسردگی خارج خواهد شد.

تنفس به صدای انسان نیز مرتبط است. انسان باید برای ایجاد صدا، هوا را ازمیان حنجره به حرکت درآورد، و تا زمانی که فرد از گلوی خود صدا تولید می‌کند. این اطمینان نیز وجود دارد که

او همچنان نفس می‌کشد. متأسفانه اغلب افراد قادر به تولید صدای قوی و بلند نیستند. بعضی از افراد قربانی ضرب‌المثلی هستند که می‌گوید: «بچه‌ها را باید دید ولی نباید به آنها گوش داد». بعضی‌ها گریه و فریادهای خود را در گلو خفه می‌کنند، چون درغیر این‌صورت، از طرف والدین خود با واکنش‌های غیردوستانه‌ای مواجه خواهند شد. خفه کردن این صداها منجر به انقباض شدید گلو، و این انقباض خود، باعث اختلال شدیدی در امر تنفس می‌شود. به همین دلیل است که ما غالباً در درمان بیوانرژتیک یا در گروههای تمرینی آن از افراد می‌خواهیم که درحین انجام تمرین‌ها یا درحین نفس‌کشیدن، از صدای خود استفاده کنند یا آن‌که بی‌انقطاع از گلوی خود صدا تولید کنند. صدای واضحی که در بدن اصوات منظم و هماهنگی تولید کند، ارتعاشاتی داخلی را به‌وجود می‌آورد که به ارتعاشاتی که ما در سیستم عضلاتی خود تولید می‌کنیم، شباهت دارد.

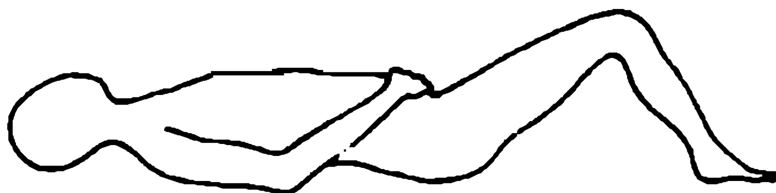
در کار بیوانرژتیکی دو توصیه دیگر نیز وجود دارد. توصیه اول این است که خوب نفس بکشید و نفستان را در سینه حبس نکنید. اگرچه ما قصد این را نداریم که شما را وادار به نفس‌کشیدن کنیم، ولی می‌خواهیم وقتی نفس‌کشیدن خود را متوقف می‌کنید، به این امر آگاه شوید. هنگامی که متوجه شدید نفستان را در سینه حبس کرده‌اید، آه عمیقی بکشید. دومین توصیه آن است که باید از گلوی خود، صدا تولید کنید. مراقب باشید که صدایتان توسط دیگران شنیده شود، حتی طوری آه بکشید که دیگران بتوانند صدای شما را بشنوند. افراد بسیاری در دوران کودکی برای ساکت و آرام‌شدن، اخطارهای سختگیرانه‌ای گرفته‌اند و همین امر باعث بروز مشکلاتی برایشان شده است. به رسمیت شناخته‌نشدن حق این افراد برای آن‌که از صدایشان استفاده کنند، به این احساس منجر شده که حتی در اموری که به خودشان مربوط می‌شود نیز حق رأی و انتخاب ندارند.

حالا از شما می‌خواهیم که چند تمرین تنفسی انجام دهید تا با الگوی تنفسی خودتان آشنا شوید. هرگاه درحین انجام این تمرین‌ها احساس درد یا مشکلی کردید، ناله کنید یا برای کسب حمایت، به کسی یا جایی تکیه کنید. متوجه خواهید شد که اگر صدایی تولید کنید، از درد فیزیکی یا فشار روانی‌تان کاسته خواهد شد.

تمرین ۵: تنفس شکمی

بر یک تکه فرش یا موکت روی زمین به پشت دراز بکشید. زانوها را خم کنید. کف پاهایتان باید به فاصله ۳۵ سانتی‌متر از یکدیگر، صاف روی زمین قرار گرفته باشند و انگشتان پاهایتان باید کمی به‌طرف خارج متمایل باشند. سرتان را تا حدی که فشاری به بدنتان وارد نیاید، طوری به‌طرف عقب بکشید که گردنتان کشیده‌تر شود. هردو دستتان را طوری روی شکم در بالای

منطقه آلت تناسلی قرار دهید که بتوانید حرکات منطقه زیر شکم‌تان را احساس کنید. حدود یک دقیقه با دهان باز به آرامی با شکم تنفس کنید.

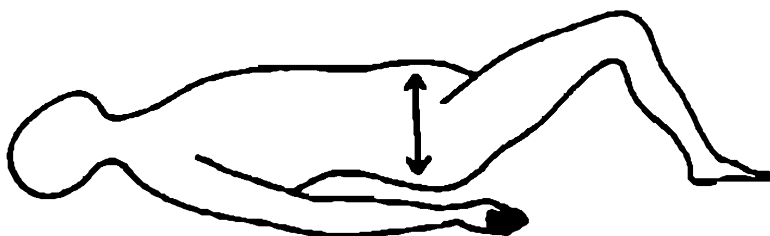


تصویر ۷: تنفس شکمی

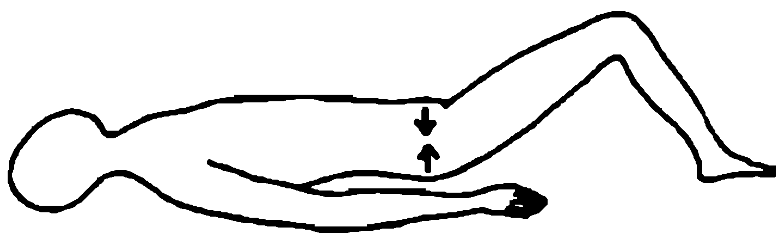
- آیا احساس می‌کردید که شکم‌تان در هر دم به‌طرف بالا می‌آمد و با هر بازدم، به‌طرف پایین می‌رفت؟
- آیا احساس می‌کردید که سینه‌تان بی‌حرکت است یا آن‌که حس می‌کردید حرکات سینه‌تان با حرکات شکم‌تان هماهنگ است؟ سعی کنید با سینه، حرکات شکم‌تان را دنبال کنید.
- آیا در گلویتان احساس انقباض می‌کردید؟

تمرین ۵ الف) تاب‌خوردن با باسن

همچون تصاویر ۸ و ۹، در حالت دم، لگن را به‌طرف عقب (به سمت سر) و در حالت بازدم، آن را به‌طرف جلو (به سمت پاها) بچرخانید. حدود ۱ دقیقه به‌همین نحو به نفس‌کشیدن ادامه دهید.



تصویر ۸: تنفس شکمی: دم، شکم به‌طرف بالا (سقف) و لگن به‌طرف عقب (به سمت سر)



تصویر ۹: تنفس شکمی: بازدم، لگن به‌طرف جلو (به سمت پاها) و شکم به‌طرف داخل (به سمت زمین)

● آیا می‌توانید احساس کنید که با حرکت‌دادن، تنفس‌تان عمیق‌تر می‌شود و به همین دلیل حرکاتهای منطقه زیر شکم‌تان گسترش پیدا می‌کند؟

شاید متوجه شوید که این نحوه نفس‌کشیدن، باعث می‌شود که در دستها یا دیگر بخش‌های بدنتان احساس سوزن‌سوزن شدن ایجاد شود. نام این احساس پارستزی[1] است. حتی شاید ماهیچه‌های دستان‌تان بگیرد. هردو این پدیده‌ها نشانه هیپروانتیلاسیون[2] هستند. اگر این علائم شدیدتر شدند، تمرین را متوقف کنید تا آنها خودبه‌خود از بین بروند. این‌ها رویدادهای خطرناکی نیستند، ولی این احتمال هست که گرفتگی دستانتان آن‌قدر شدت پیدا کند که دستانتان درد بگیرند. هیپروانتیلاسیون یا نفس‌نفس زدن، نفس‌کشیدن یا دم و بازدم بیش از حد و اندازهٔ معمول است؛ یعنی بیش از آن حدی که در یک وضعیت آرامش هوا را می‌گیرید و پس می‌دهید. اصطلاح بیوانرژتیک برای چنین وضعیتی آن است که بدنتان بیش ازحد «باردار» شده یعنی دارای بارالکتریکی بیش از اندازه است. اگر برای مدتی به انجام این تمرین‌ها ادامه دهید متوجه خواهید شد که اگرچه همان مقدار هوای زیاد را به داخل کشیده‌اید، ولی علائمی که در بالاگفته شد دیگر روی نمی‌دهند. اگر بدن عادت کند که در سطح عمیق‌تری تنفس کند، دیگر بیش از اندازه باردار نمی‌شود. زمانی که مسیر تخلیه یک هیجان باز شود مثلاً اگر شروع به گریه کردن کنید، پارستزی یا حالت سوزن‌سوزن شدن فوراً متوقف می‌شود. چرا که این حالت تحریک یا سوزن‌سوزن شدن را تخلیه کرده‌اید.

تمرین ۵ ب) عمل بازدم

در این تمرین می‌توانید احساس کنید که آیا هوای ریه‌ها را کاملاً تخلیه می‌کنید یا نه. خالی‌کردن هوای ریه یعنی دست از کنترل کشیدن و خود را به‌دست جریانات سپردن. همان‌طور که در وضعیت ذکرشده در تمرین ۵ درازکشیده‌اید، صدای نه‌چندان بلندی مانند «آه» ایجاد کنید و صدا را تا جایی که می‌توانید، بدون آن‌که به خودتان فشار بیاورید، تکرار کنید. وقتی که صدا متوقف شد، یک‌بار به آرامی نفس بکشید و دوباره شروع کنید. این تمرین را ۴ یا ۵ بار

---

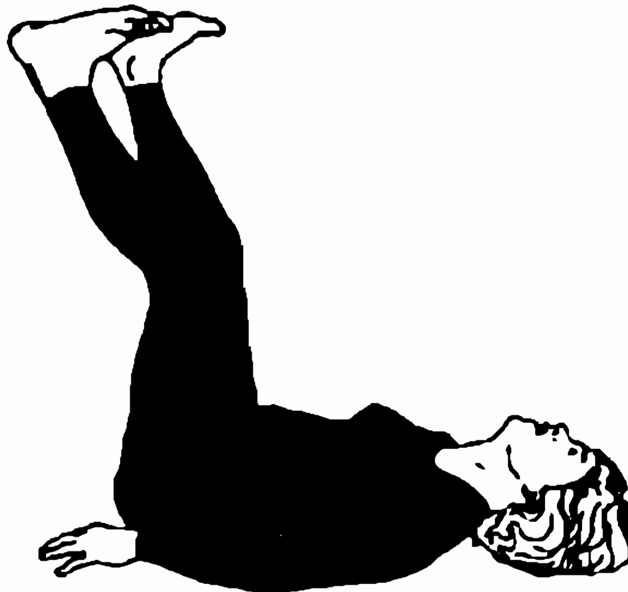
۱. paresthesia: پارستزی یا نابهنجاری حسی لامسه، شامل احساسات ناخوشایندی مثل مورمور شدن، خارش و سوزش و مانند آنها در نتیجه محرکات لمسی است.

۲. hyperventilation: هیپروانتیلاسیون یا نفس‌زدن سریع که در حالت شدید آن فرد بعداز چند دقیقه عمیق و تندتند نفس‌زدن، احساس سبکی در سر می‌کند و سپس به‌دلیل انقباض عروق مغزی و الکالوز تنفسی دچار ضعف می‌شود. این پدیده در تعارض‌های روحی/ روانی شایع است.

تکرار کنید و ببینید آیا می‌توانید هردفعه تولید صدا را مدتی طولانی‌تر ادامه دهید یا نه؟ فراموش نکنید که نباید خود را به تولید صدا مجبور کنید. اگر تولید صدا یا نفس‌کشیدن را به زور انجام دهید، تنها نتیجه‌اش آن است که گلویتان بسته‌تر و فشار عصبی‌تان بیشتر می‌شود. امکان دارد که در اواخر تمرین صدایتان شروع به لرزیدن کند و هق‌هق شروع به‌گریه کردن کنید. این امر نگران‌کننده‌ای نیست. خود را به‌دست جریان بسپارید و اگر بی‌اختیار گریه می‌کنید مانع آن نشوید. برای تنفس‌کردن، گریه کردن از هر تمرین دیگری بهتر است.

تمرین ۶: تنفس و ارتعاش

این تمرین به شماکمک می‌کند تا هرچه خودجوش‌تر تنفس کنید. همان‌طور که روی زمین به پشت دراز کشیده‌اید، پاهایتان را در هوابلند کنید. زانوهایتان باید کمی خم بمانند. مچ پاهایتان راخم کنید و با پاشنه پا به‌سمت بالا فشار وارد آورید (در این حالت در واقع کف پا موازی زمین خواهد شد). پاهایتان باید شروع به لرزش و ارتعاش کنند. اجازه دهید این ارتعاشات در پاهایتان وارد شوند، و پاشنه پاهایتان را همچنان به‌طرف بالا فشار دهید. متوجه خواهید شد که تنفس‌تان عمیق‌تر خواهد شد.



تصویر ۱۰: ارتعاش در حالی‌که پاها به‌طرف بالا هستند

● آیا احساس می‌کردید که شکم‌تان منقبض بود؟ آیا می‌توانستید این انقباضات را رها کنید؟ این امر در صورتی میسر است که باسن‌تان را کاملاً روی زمین قرار دهید.

● متوجه خواهید شد که نفس کشیدن‌تان تحت‌تأثیر ارتعاشات پاهایتان قرار خواهد گرفت.

● پس از ۱ دقیقه انجام‌دادن این تمرین، اجازه دهید پاهایتان روی زمین استراحت کنند. حالا وضع تنفسی‌تان چگونه است؟

بعد از انجام این تمرین‌ها متوجه خواهید شد که چه‌قدر آرامش بیشتری پیدا کرده‌اید. هرزمان که احساس می‌کنید نمی‌خواهید جلوی خودتان را بگیرید یا این‌که نیاز به آرامش دارید، می‌توانید این سه تمرین ساده تنفسی را انجام دهید. حداکثر زمان لازم برای انجام آنها ۵ دقیقه است. ما قادر نیستیم اهمیت تنفس را بیان کنیم. شاید تنها بتوان گفت که تنفس چنان ارتباط نزدیکی با زندگی دارد که در واقع با روح سرزنده یکی است. به گفته انجیل، زمانی که خدا می‌خواست حضرت آدم را بیافریند، تکه‌ای گل برداشت و در آن حیات دمید. یونانیان واژه «پنوما[1]» را هم برای نَفَس و هم برای روح استفاده می‌کنند. در دانش یوگا، قدرت حیات که به کل زندگی روح می‌بخشد «پرانا[2]» نامیده می‌شود. هوا، بزرگ‌ترین منبع جذب پرانا برای هر موجود زنده است. به‌وسیله نفس‌کشیدن است که در بدنمان، پرانا جذب می‌کنیم. هر شاگرد مکتب یوگا تمرین‌های خاصی را انجام می‌دهد تا بدین وسیله بیاموزد که نفس‌کشیدن خود را طوری کنترل و تنظیم کند که بتواند ذخیره‌ای از پراناگرد بیاورد. نام این تمرین‌ها «پراناياما[3]» است و در واقع پایه سیستم هاتا[4] یوگا را تشکیل می‌دهند. در مکتب سانسکریت[5] دو گفتهٔ قدیمی وجود دارد؛ یکی از آنها می‌گوید: «چراکه تنفس، زندگی است» و دومی می‌گوید: «اگر خوب نفس بکشید، زندگی طولانی‌ای روی کره‌خاکی خواهید داشت».

البته میان تنفس در یوگا و تنفس در بیوانرژتیک تفاوت‌هایی وجود دارد. هدف ما در بیوانرژتیک رسیدن به نوعی تجربه مذهبی یا عرفانی نیست، بلکه می‌خواهیم به شما کمک کنیم تا سرزنده‌تر باشید و نسبت به خود و محیط اطرافتان آگاه‌تر شوید. ما به همین دلیل بر نفس‌کشیدن به‌طور طبیعی تأکید داریم که عمیق، با آرامش و خودبه‌خود صورت می‌گیرد. هدف ما این نیست که خود را به نفس‌کشیدن مجبور کنید، بلکه این است که به خودتان اجازه نفس‌کشیدن بدهید. هر نوع اختلال در طبیعی نفس‌کشیدن، مربوط به الگوهای ناخودآگاه کنترل یا انقباضات عضلانی است. امکان دارد از ترس منفجرشدن فریادتان، به‌طور کامل نفس

---

1. pneuma 2. prana 3. pranayama

۴. بخشی از دانش یوگا

۵. به‌نقل از کتاب «یوگا و سلامتی»، نوشته س. یسودیان و ی. هایچ، ۱۹۵۳، ص ۷۹. نیویورک: انتشارات هارپر و برادرز.

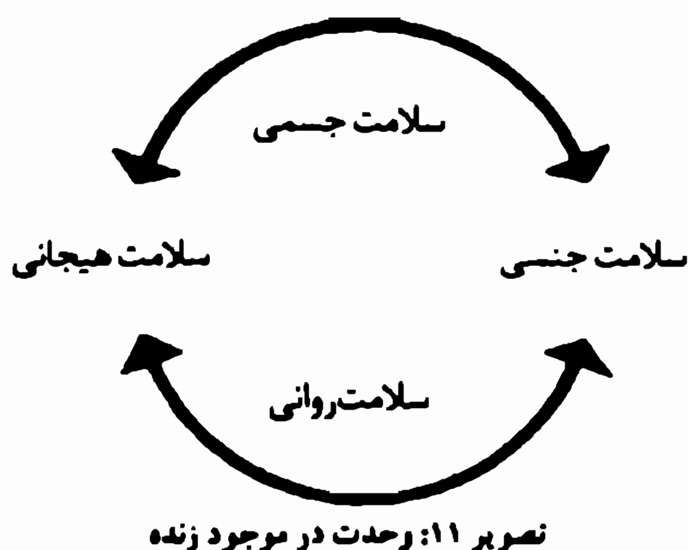
نکشید. اگر چنین مشکلی دارید، محلی را پیدا کنید که بتوانید در آن، تنها باشید و بعد خود را رها کنید. یکی از بهترین مکان‌های جیغ‌زدن، داخل اتومبیل در بزرگراه است. در آن‌جا هیچ‌کس صدای شما را نمی‌شنود. فریادکشیدن یکی از روش‌های کهن برای آرام‌شدن است که زنان عصر ویکتوریا اغلب آن را به کار می‌بستند. این روش هنوز هم معجزه می‌کند.



فصل چهارم

سکس

ریشه بیوانرژتیک در این اصل نهفته است که چون موجود زنده یک سیستم واحد را تشکیل می‌دهد، سلامت نیز مفهومی است که به کل این واحد اشاره دارد. یعنی سلامت بدنی برابر است با سلامت روانی فرد و همچنین سلامت هیجانی ـ عاطفی فرد برابر با سلامت جنسی او است. وحدت حاکم بر یک موجود زنده را می‌توان به شکل حلقه تصویر ۱۱، نشان داد:



تصویر ۱۱: وحدت در موجود زنده

هر جنبه از سلامت موجود زنده با دیگر جنبه‌های سلامت او مرتبط است و سلامت عمومی وی را منعکس می‌کند. هرنوع شکستگی یا رخنه در این حلقه، باعث اختلال در یکپارچگی و وحدت وجودی موجود زنده می‌شود و سلامت وی را در تمامی سطوح، تحت تأثیر قرار می‌دهد. به این ترتیب مثلاً ترس‌ها و مشکلات جنسی، سلامت بدنی، روانی و هیجانی ـ عاطفی فرد را به

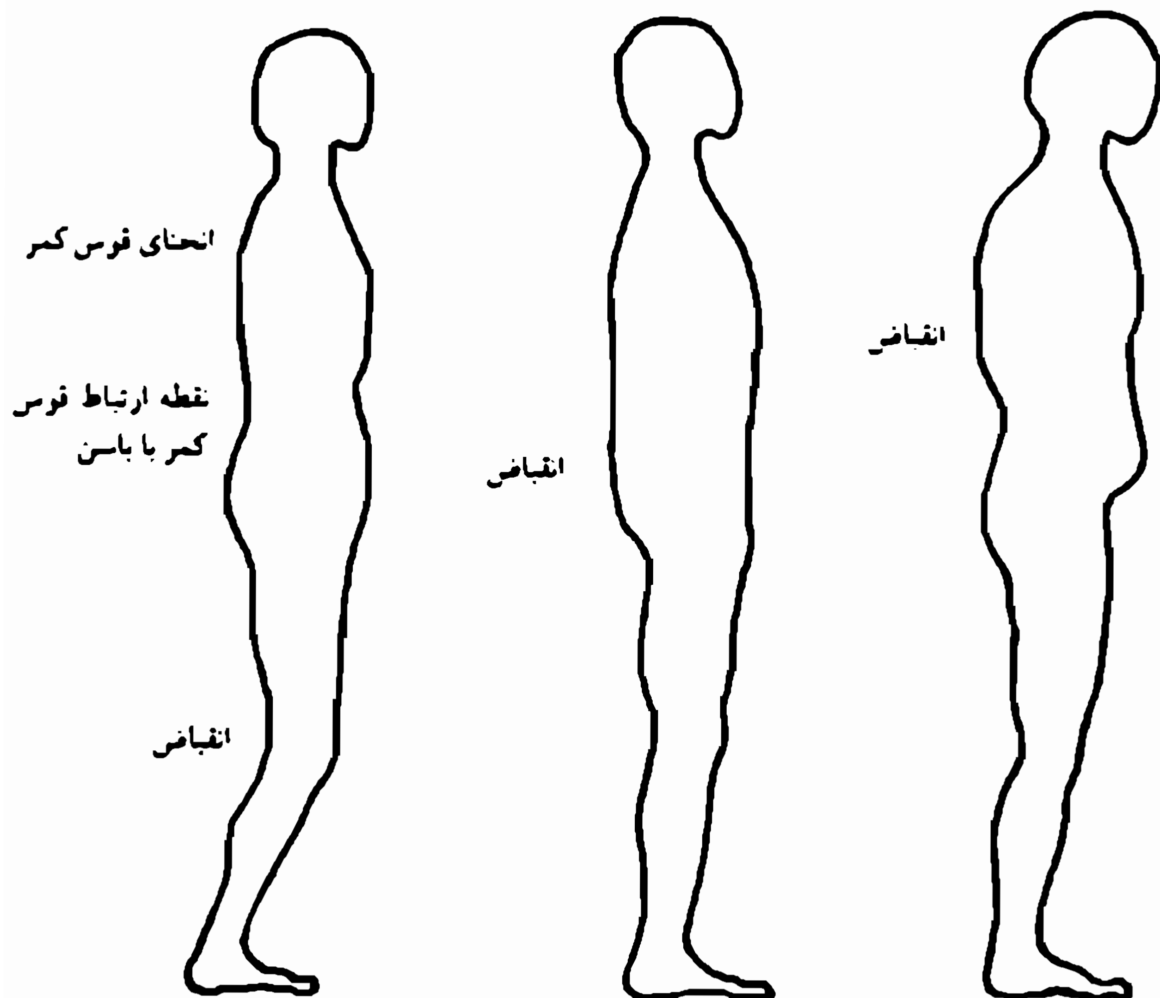
شدت تحت تأثیر قرار می‌دهند. این امر در مورد اختلال در هریک از دیگر جنبه‌ها نیز صادق است و بر کل این سیستم اثر می‌گذارد.

برای درک این نکته باید نسبت به سلامت، به گونه‌ای مثبت اندیشید. فرض بر آن است که سلامت بدنی یک فرد، چیزی فراتر از عدم وجود علائم تضعیف‌کننده است. این امر خود را در بدنی زیبا و باشکوه که مرتعش زندگی می‌کند جلوه‌گر می‌سازد؛ نه فقط در بدنی که بیمار نیست. چنین بدنی حکایت از ذهن و روانی آرام و زلال دارد که در آن از تعارض‌های سرکوب‌شدهٔ پنهان، خبری نیست. به همین ترتیب، سلامت هیجانی ـ عاطفی نیز توصیف مثبتی دارد. یعنی فرد به‌طور کامل بر توانایی‌ها و طیف کامل احساسات خود دسترسی و آگاهی دارد. طبیعتاً چنین توصیفی دربرگیرندهٔ توانایی حس‌کردن احساسات جنسی خود به تمام و کمال، ابراز آن احساسات در عمل، و توان لذت‌بردن از آنها نیز هست و این، تعریف ما از سلامت جنسی است. در اصل می‌توان «مرتعش زندگی‌کردن» را معادلِ توانایی زندگی‌کردن با رضایت و لذت، درنظر گرفت.

در یکی از فصول قبل گفتیم یکی از دلایلی که شکم توداده می‌شود، محدود و کنترل‌کردن احساسات جنسی است. این سفت و محکم نگه‌داشتن بدن، باعث اختلال شدید در امر تنفس و کاهش حس اتصال به زمین می‌گردد. اگر قصد دارید مرتعش زندگی کنید، باید لگن‌تان را آزاد بگذارید و اجازه دهید که احساس جنسی، آزادانه در بدن‌تان جریان یابد. این‌که فرد لگن خود را چگونه نگه می‌دارد درست به اندازه این‌که چه‌طور سرش را نگه می‌دارد اهمیت دارد.

مهم‌ترین اختلال منطقه لگن، به‌هم فشردگی باسن است. در این حالت لگن به‌سمت جلو کشیده می‌شود و باسن درست مثل سگ کتک خورده‌ای که دمش را وسط پاهایش نگه‌داشته، سفت و شق و رق می‌ایستد. پیامد این امر آن است که قسمت پایین کمر، نسبتاً صاف و فاقد انحنای طبیعی قسمت پایین ستون مهره به‌طرف داخل، می‌گردد. به تصویر ۱۳ نگاه کنید. این حالت بدن، باعث فشار زیادی به قسمت پایین کمر و ستون مهره می‌شود. اگر با باسن به سمت جلو، روی یک صندلی سفت یا پشتی صاف بنشینید، می‌توانید این فشار را حس کنید. به محض آن‌که باسن‌تان را به‌سمت عقب بکشید و صاف بنشینید، این فشار از بین می‌رود. همچنین می‌توانید روی یک صندلی راحتی لم بدهید، زیرا در این حالت وزن بدنتان روی کل سطح پشت و ران‌هایتان تقسیم می‌شود. من در اغلب کسانی که مشکلاتی در منطقه پایین کمرشان داشته‌اند مشاهده کرده‌ام که پایین کمرشان را صاف نگه‌می‌داشتند و باسنشان را منقبض می‌کردند.

هرکس که لگنش را چه به‌طرف عقب و چه به‌طرف جلو بی‌حرکت نگه‌دارد، دارای زمینه درد در قسمت پایین کمرش است. از آن‌جایی که هردو این وضعیت‌های بدنی، موجب فشار زیاد و غیرقابل تحملی در عضلات پایین کمر می‌شود، اگر فشارهای بدنی و روانی دیگری نیز بر فرد وارد آید، او دچار مشکل خواهد شد. سه تصویر زیر نشان‌دهنده فشارهای وارد بر نقاط مختلف بدن است:



تصویر ۱۴: فشار در ناحیه بالای پشت

تصویر ۱۳: فشار در ناحیه پایین پشت (کمر)

تصویر ۱۲: فشار طبیعی

در تصویر ۱۲، حالت سالم بدن نشان داده شده است. توجه کنید که وزن بدن به‌سمت جلو، روی قسمت بالشتک کف پا وارد می‌شود. بدن در حالت تعادل است. زیرا لگن کمی به‌سمت عقب ولی رها و آزاد نگه‌داشته شده است. همچنین دقت کنید که زانوها به اندازه‌ای خم هستند که در هر شرایطی از فشار، می‌توانند مثل کمک‌فنر عمل کنند. در این وضعیت بدن، فشار جاذبه زمین و فشارهای زندگی از طریق ستون مهره به لگن و از طریق استخوان‌های لگن به مهره‌های لگن

منتقل می‌شود. به دلیل آن‌که پاها تابع خط عمودی بدن هستند(البته در صورتی‌که انگشتان پا مستقیماً به‌طرف جلو متمایل باشند و زانوها مربع نباشند و درست بالای بخش پایینی پا قرار داشته باشند)، وزن بدن و هر فشاری که به آن وارد می‌شود از طریق ران‌ها به پایین پا و زمین منتقل می‌شود. این انتقال فشار به‌طرف پایین پاها، فقط در صورتی امکان‌پذیر است که لگن به‌طرف عقب چرخش داشته باشد.

در تصویر ۱۳ به‌دلیل متمایل بودن باسن به‌طرف داخل و قفل‌بودن زانوها، طوری بر قسمت پایین کمر فشار وارد می‌آید که زمینه درد در قسمت پایین کمر به‌وجود می‌آید و همان‌طور که مشاهده می‌کنید، در این حالت فشار وزن بدن به بالای پاشنه‌های پا وارد می‌آید و بدن به حالت منفعل به‌سمت عقب تکیه دارد.

در تصویر ۱۴، فشار وارد شده طوری به‌وسیله قسمت بالای کمر حمل می‌شود که این نقطه حالت برآمده پیدا می‌کند. در این حالت سر کمی به‌طرف جلو خم می‌شود و قسمت پایین کمر دارای قوسی بیش ازحد طبیعی است که لوردوز[۱] یا خمیدگی ستون فقرات نامیده می‌شود. کسی که دارای این‌گونه حالت بدنی باشد، انگار که بار سنگینی را بر پشت خود حمل می‌کند.

رابطه میان چرخش لگن به‌سمت عقب و سکس چیست؟ اگر باسن به‌سمت جلو نگه‌داشته شود، در حالت تخلیه است. این بدان معنا است که در چنین فردی، هرنوع احساس جنسی مستقیماً به‌طرف آلت تناسلی، یعنی عضو تخلیه انرژی جنسی، جریان می‌یابد. اگر باسن به‌طرف عقب و شل و رها نگه‌داشته شود، در وضعیت بارداری قرار دارد و می‌تواند توسط احساس جنسی پر شود. این وضعیت را می‌توان به ماشه هفت‌تیر تشبیه کرد. اگر ماشه به‌طرف عقب کشیده باشد، هفت‌تیر آماده تیراندازی است و اگر به‌سمت جلو باشد، حالت آزاد دارد. در مورد انسان و حیوان هم این امر صادق است. اگر حیوان دمش را به‌طرف بالا نگه‌دارد، نشانه خُلق خوش و حالت تحریک در اوست. در مورد انسانی که درچنین وضعیتی قرار دارد می‌توان گفت که «پوستی درخشان و دُم کاملاً بی‌نظیری» دارد.

ما در این‌جا، نه تنها در مورد تحریک آلت تناسلی، بلکه درباره احساسات جنسی هم صحبت می‌کنیم. شکم و ناحیه زیر آن به‌عنوان منبع ذخیره احساسات جنسی عمل می‌کنند. اگر باسن به‌طرف جلو و شکم به‌طرف داخل کشیده شود، نقش این حالت ذخیره‌ای تا حد زیادی از دست می‌رود. به‌دلیل آن‌که چنین فردی «قادر نیست» احساس جنسی داشته باشد، راهی جز

---

1. Lordosis

خارج‌نمودن این احساس یعنی تخلیه دائم جنسی یا در صورت ممکن‌نبودن آن، راهی جز از بین بردن این احساس ندارد. ازبین بردن این احساس به این شکل صورت می‌گیرد که فرد نفس را در سینه حبس می‌کند و باسن را به‌حالت انجماد، سفت و بی‌حرکت درمی‌آورد. پیامد این امر آن است که فرد از لحاظ جنسی، زنده نیست و باید «تحریک شود». چنین کسی دراصل و ذات جنسی خود مستحکم نیست.

مشخصه بدنی که از لحاظ جنسی سر زنده است، توانایی آزادانه حرکت‌دادن باسن است. منظور از حرکت آزادانه باسن آن است که باسن فرد بدون هل و فشارآوردن به آن، خودبه‌خود حرکت می‌کند (کسانی که لگن‌شان آزادانه حرکت نمی‌کند، باسن‌شان را بهم می‌فشرند). قبلاً گفتیم که باسن در هربار تنفس به‌صورت خودبه‌خودی، در بازدم به سمت جلو و در دم به‌طرف عقب حرکت می‌کند. همچنین در هرقدمی که برمی‌داریم نیز باسن خودبه‌خود حرکت می‌کند. اگر به شیوه‌ای که زنان بومی جزایر دریای جنوب و کارائیب[۱] راه می‌روند نگاه کنید، خواهید دید که آنها باسن خود را به‌صورت طبیعی و باشکوهی، به چپ و راست حرکت می‌دهند. مردان آن مناطق نیز باسن‌شان را به همان حالت نرم و انعطاف‌پذیر حرکت می‌دهند، اگرچه این امر در آنان به آسانی قابل رؤیت نیست. مردمان در فرهنگ‌های از طبیعت دورافتادهٔ ما، برخلاف این مردمان با حالتی شق و رق و با باسن بهم فشرده راه می‌روند.

با انجام این تمرین‌ها مشکلات جنسی شما به‌طور کامل ازبین نخواهد رفت. برای حل این‌گونه مشکلات، باید برای درمان مراجعه کنید. به این منظور، خاطرات جنسی سرکوب شده که گاه مربوط به دوران کودکی فرد هستند باید به سطح بیایند و ارتباطات جنسی ظریفی که میان اولیاء و کودکان وجود داشته، باید آشکار شوند[۲]. البته این تمرین‌ها تنها ابزار کمکی جهت درمان نیستند بلکه برای بهبودی فرد نیز ضروری‌اند. بنابراین تنها آزادکردن فرد از ترس‌های جنسی او که در روانش وجود دارند، کافی نیست. و لازم است که هم بدن وی را از فشارها رها کنیم و هم حرکات باسنش را بهبود ببخشیم. و این امر از راه روان‌درمانی بدنی میسر است و تنها صحبت‌کردن با مراجع، کافی نیست[۳].

---

۱. اسپانیا و امریکای جنوبی

۲. در دید روان‌تحلیلی فروید، کودک پسر در دورهٔ سنی ۳ تا ۶ سالگی نسبت به مادر، یعنی اولین زن زندگیش کشش‌های خاصی را احساس می‌کند و دختر هم این احساسات را نسبت به پدر، یعنی اولین مرد زندگیش دارد. در اینجا، منظور این نوع کشش‌های عاطفی و جنسی سرکوب‌شده است.

۳. روان‌درمانگران، روان‌شناسان و همچنین پزشکان، به‌خصوص پزشکان متخصص زنان، غالباً به مراجعانی برخورد می‌کنند که با مشکلات جنسی دست به گریبانند. در این‌جا، منظور نویسندگان کتاب آن

برای مؤثربودن روش روان‌درمانی بدنی (روان ـ تنی)، باید تمام بدن را در امر درمان درگیر کرد. برای شروع، لازم است کاری کنیم تا پاها به ارتعاش درآیند. سپس در لحظه‌ای معین، این ارتعاش به طرف بالا و تا لگن گسترش خواهد یافت. آنگاه، باید احساس اتصال به زمین در فرد رشد کند. زیرا سکس افراد بزرگسال، با احساس استقلال و روی پای خود ایستادن مرتبط است. اتصال به زمین، طوری به فرد حس استقلال و پختگی می‌دهد که شیوه‌ای که او احساسات جنسی خود را ابراز می‌کند، به نوعی فعالیت مسئولانه در کل وجود و هستی او تبدیل می‌شود. در آخر لازم به تذکر است که برای این‌که حرکات باسن با موج‌های تنفس همراه شوند، باید تنفس شخص به آزادی جریان یابد و تا شکمش برسد.

همچنین اهمیت زیادی دارد که فرد باسن خود را شق و رق نگه ندارد. هنگامی که فرد کف لگنش را سفت و محکم می‌گیرد و مقعد را بطرف داخل می‌کشد، باسن او سفت و شق و رق می‌شود. این انقباضات در واقع، نشانه یا تظاهر «ترس از دست‌دادن کنترل» است. پیامد این انقباض باسن، حس دفع و انجام عمل دفع مدفوع است (حتی گاهی ممکن است کسی خود در این حالت کثیف کند). این انقباضات که ریشه در مرحله سنی آموزش ترک ادرار و مدفوع در دوران طفولیت[1] دارد، اکنون حالتی ناآگاه دارد و مانع از تخلیه کامل جنسی می‌شود. از شما می‌خواهیم در کلیه تمرین‌ها اجازه دهید که کف لگن‌تان افتاده باشد و طوری مقعدتان را بسمت خارج فشار دهید که انگار روی توالت نشسته‌اید. مطمئن باشید که خودتان را کثیف نخواهید کرد. زیرا دریچه عضلانی داخلی مقعدتان، بسته خواهد ماند[2]. این دریچه عضلانی تنها زمانی باز می‌شود که باید دفع مدفوع صورت گیرد.

اگر باز هم نگران این مسأله هستید، سعی کنید قبل از انجام تمرین‌ها روده هایتان را کاملاً تخلیه کنید.

تمرین ۷: چرخش لگن

شاید اکنون تمایل داشته باشید با انجام یک تمرین ساده، متوجه توانایی واکنش جنسی خود شوید و انقباضات لگن خود را احساس کنید.

← است که در صورتی که علت مشکل، مسئله‌ای پزشکی نباشد. غالب این مشکلات معمولاً ریشه در گذشتهٔ فرد دارند و نه تنها با روان و ذهنیت‌های فرد مربوطند، بلکه در بدن او نیز ریشه دارند. بنابراین تنها درمان از طریق صحبت‌کردن را کافی نمی‌دانند و کار بدنی را نیز در این مورد لازم می‌شمارند.

۱. تقریباً سن ۱ تا ۲ سالگی.

۲. مقعد دارای دو دریچهٔ دارای عضلات حلقوی است. حتی اگر دریچه خارجی باز و منبسط باشد، دریچه داخلی اغلب بسته باقی می‌ماند مگر هنگامی که باید دفع مدفوع صورت گیرد.

در وضعیت ایستاده در حالی که پاهایتان صاف و موازی یکدیگر هستند آنها را به فاصله ۳۰ سانتی‌متر از یکدیگر قرار دهید. زانوها را کمی خم‌کنید و وزنتان را روی بالشتک کف پایتان بیندازید. مراقب باشید که شانه‌هایتان پایین افتاده، سینه‌تان آزاد و شکم‌تان رها باشد. دستان‌تان را در دوطرف استخوان لگن‌تان قرار دهید. سپس لگن‌تان را به آرامی به‌صورت دایره‌ای از چپ به راست بچرخانید. این حرکت باید به‌خصوص در لگن‌تان صورت گیرد، و قسمت بالایی بدن و پاهایتان را باید تا حد امکان بی‌حرکت نگهدارید. پس از چندبار چرخش از چپ به راست، این حرکت را در جهت عکس انجام دهید. و به همان تعداد دفعات حالا لگن خود را از راست به چپ به حالت دایره‌ای چرخش دهید.



تصویر ۱۵: چرخش لگن

● آیا نفس‌تان را در سینه حبس می‌کردید؟ سعی کنید درحین ادامه حرکت، به تنفس خود ادامه دهید.

● آیا شکم‌تان منقبض شد؟ اگر چنین بوده باشد مانع احساسات جنسی خود می‌شدید. تلاش کنید که شکم‌تان را نرم نگهدارید.

● آیا می‌توانستید زانوهایتان را خم نگهدارید؟

● آیا قادر بودید وزنتان را روی پایتان نگهدارید یا این‌که کف پاهایتان را از روی زمین بلند می‌کردید؟

● آیا در ران‌ها و پایین کمر تان احساس درد یا فشار می‌کردید؟ این‌ها مناطقی هستند که در بدن بیشتر مردم بسیار منقبض و گرفته هستند.

قصد نداریم ادعا کنیم که اگر بتوانید این تمرین را بدون مشکل و به راحتی انجام دهید، مشکل جنسی ندارید. درواقع عکس این امر صادق است، یعنی اگر این تمرین را بتوانید به راحتی انجام دهید، مشکل دارید. معیار مهم در مورد این تمرین و دیگر تمرین‌ها آن است که آیا فرد خوب به زمین متصل است یا نه. اگر به زمین متصل نباشید، حرکات چرخشی لگن دارای بارهیجانی نیستند. برای درک این مطلب باید سیم گیتاری را تصور کنید که در یک سمت رها است. اگر این سیم را به لرزه درآورید، به حرکت درمی‌آید ولی این حرکت باعث به صدا درآمدن ساز نمی‌شود. گیتار زمانی به صدا درمی‌آید که سیم‌های دوطرف گیتار متصل باشند و تحت فشار صحیح قرار بگیرند.

تمرین ۸ : خم‌کردن کمر و تاب‌خوردن با لگن

این تمرین مربوط به سکس می‌تواند شما را نسبت به انقباضات ناحیهٔ لگن و قسمت پایین کمر تان آگاه‌تر کند. با زانوهای خم شده، طوری به پشت روی زمین بخوابید که پاهایتان موازی یکدیگر و کف پاهایتان نیز صاف روی زمین قرار گرفته باشند. قسمت پایین کمر خود را خم کنید طوری که گودی کمر تان افزایش یابد، و باسن‌تان را به زمین فشار دهید. در همین حین عمل دم را انجام دهید و شکم خود را تاحد ممکن شل و رها کنید. سپس عمل بازدم را انجام دهید و اجازه دهید لگن‌تان بطرف جلو بچرخد و در عین‌حال با واردآوردن فشار اندکی به قسمت پایین پایتان، به این عمل کمک کنید. دوباره عمل دم را انجام دهید و لگن‌تان را کمی بسمت عقب

بچرخانید. در این حالت کمرتان را دوباره طوری خم کنید که گودی آن افزایش یابد و با باسن‌تان به زمین فشار وارد آورید. این تمرین را به تعداد تقریباً ۱۵ تا ۲۰ بار تنفس ادامه دهید. به آرامی تنفس کنید به تصویر ۱۶ نگاه کنید.



بازدم: لگن به‌طرف جلو و شکم به‌طرف داخل　　　　دم: شکم به‌طرف خارج و لگن به‌طرف عقب

تصویر ۱۶: حرکت لگن و تنفس

● آیا هنگامی که لگن‌تان به سمت جلو رفت شکم‌تان سفت شد؟ اگر چنین باشد شما به‌جای پاها و ران‌ها، لگن‌تان را با عضلات شکم‌تان بلند کرده‌اید.

● آیا هنگامی که لگن‌تان به‌سمت جلو حرکت کرد، باسن‌تان را به‌هم فشرده‌بودید؟ اگر چنین باشد «احساس» موجود در باسن‌تان را متوقف کرده‌اید. سعی کنید باسن‌تان را در حالت آرمیدگی نگهدارید.

● آیا در تمام مدت انجام تمرین آگاه بودید که کف پاهایتان روی زمین قرار داشتند؟ اگر ارتباط کف پاها با زمین قطع شود[1]، لگن نمی‌تواند آزادانه حرکت کند.

● آیا حرکات تنفسی را در لگن‌تان احساس می‌کردید؟ کمی مشکل است که اجازه دهیم حرکات تنفسی و حرکات لگن همزمان صورت پذیرند.

● آیا حین انجام این حرکات مربوط به سکس، احساس ناآرامی یا شرم می‌کردید؟ انجام این تمرین‌ها درواقع موقعیت خوبی است تا احساس خود را نسبت به سکس بررسی کنید. اگرچه در این زمانه مردم اطلاعات زیادی در مورد سکس دارند، ولی با این وجود هنوز هم به اغلب مردم در هنگام تجربه کردن سکس در حین حرکات آرام و موجی باسن، احساس عمیق شرم دست می‌دهد

۱. معمولاً هنگامی که ما از ارتباط میان کف پاها یا هر بخش دیگری از بدن خود با زمین آگاه باشیم، در حقیقت این ارتباط دیگر به خوبی صورت می‌گیرد، بخصوص هنگامی که هنوز این اختلال ارتباطی در فرد حل نشده و حالت خودبه‌خودی پیدا نکرده باشد.

به دلیل آن‌که در قسمت پایین بدن نوعی حالت انفعال و انقباض بنیادین حاکم است، خیلی مواقع افراد به‌جای آن‌که لگن خود را آزادانه از محل مهره‌های لگن حرکت دهند، آن را به سمت جلو می‌کشند یا هل می‌دهند. فشردن عضلات شکم به یکدیگر موجب کشیده‌شدن لگن به‌سمت جلو می‌شود، همچنین به‌هم فشردن عضلات باسن به یکدیگر موجب هل‌داده شدن باسن به‌سمت جلو می‌گردد. در هردو صورت، احساس جنسی کاهش می‌یابد و مانع از حرکات خودبه‌خودی لگن که در مرحله ارضای جنسی باید صورت پذیرد، می‌شود.

اگر درحین انجام این تمرین لگن خودبه‌خود شروع به حرکت کند، احساس بسیار خوشایندی به فرد دست می‌دهد، ولی فرد در این حالت به اوج لذت جنسی نمی‌رسد. اگر فرد آگاهانه شروع به خیال‌بافی در مورد عمل جنسی نکند، اعضای تناسلی او تحریک نمی‌شوند. ما در اینجا شما را به انجام چنین کاری تشویق نمی‌کنیم زیرا در آن‌صورت توجه‌تان معطوف به اعضای جنسی خواهد شد نه به آنچه در منطقه لگن روی می‌دهد. اگر این تمرین طی یک جلسه درمانی یا در گروهی که مشغول انجام این تمرین‌ها است انجام شود، به ندرت اتفاق می‌افتد که فرد از نظر تناسلی تحریک شود. می‌توانید از خود سؤال کنید که اگر درحین انجام این تمرین در خانه دچار تحریک اعضای تناسلی شوید باید چه کار کنید. در هر صورت هدف از انجام این تمرین‌ها تحریک‌کردن احساسات تناسلی نیست.

ما در بیوانرژتیک به این اصل معتقدیم که فرد بسته به موقعیت و شرایط، می‌تواند آگاهانه احساساتش را برای خود نگهدارد یا این‌که آنها را ابراز کند. وقتی که انجام تمرین دیگری را شروع کنید، تحریک تناسلی کاهش می‌یابد یا از بین می‌رود. الزامی وجود ندارد که این احساسات را ضرورتاً نشان دهید، ابراز یا حتی بیان کنید. البته هدف ما این است که شما به حدی برسید که بتوانید احساساتتان را ابراز کنید. ولی این‌که شما چگونه و در کجا این احساسات را ابراز خواهید کرد، به تصمیم آگاهانه شما، مبنی بر آن‌که آیا رفتار مربوط در وضعیت حاضر مناسب است یا نه، بستگی دارد. پرورش‌دادن کنترل آگاهانه بر احساسات خود، نقش مهمی در کنترل نفس دارد.

ریشه و پایه احساس فرد نسبت به خود، به وضعیت جنسی او بستگی دارد. ترس، شرم و احساس عدم‌امنیت در زمینه سکس، به این مبنای احساس فرد نسبت به خویشتن خدشه وارد می‌آورد و به قدرت نفس فرد آسیب می‌رساند. لازم است که برای بهسازی یا بازسازی قدرت نفس خویش، به‌گونه‌ای مثبت مشکلات جنسی خود را ازمیان برداریم. البته درعین حال لازم است که مستقیماً بر مشکلات درونی خود که آنان نیز به نوبه خود با عملکردهای مختلف وجودمان نظیر کنترل بر نفس و ابراز خویشتن مرتبطند، کار کنیم.



فصل پنجم

کنترل نفس و ابراز خویشتن

بیوانرژتیک نیز همچون دیگر روش‌های روان‌درمانی، متمرکز بر کمک به فرد برای پرورش دادن احساس بهتری نسبت به خویشتن، یعنی تبدیل به «انسان کامل‌تر» شدن است. «نفس» یا «خویشتن» ما یک ویژگی انتزاعی و غیرقابل لمس نیست، بلکه دقیقاً عملکرد واقعی هر انسانی است. «خویشتن» ما امری قابل تفکیک از «ابراز خویشتن» مان نیست، زیرا خویشتن فرد در واقع همان‌گونه که فرد خود را ابراز می‌کند، نمایان می‌شود. با این وجود، برخلاف تصور عموم لازم نیست که فرد، آگاهانه تمام مدت در پی آن باشد که خود را ابراز کند. مهم‌ترین و بیشترین بخش ابراز خویشتن در ما انسان‌ها ناآگاهانه صورت می‌گیرد. آنچه هستید بیشتر از آن‌که در کلمات یا رفتارهایتان تجلی پیدا کند، در چگونگی انجام کارها، درخشش چشمانتان، تن صدا و در وضعیت کلی شادابی و ارتعاش‌تان نمایان می‌شود. این‌ها ویژگی هایی نیستند که بتوانید آنها را آگاهانه و هدفمندانه در خود پرورش دهید. این‌ها ویژگی هایی هستند که نشان‌دهنده سلامت بدنی و عاطفی فرد هستند.

اگر فردی نتواند احساسات درونی خود را به خوبی ابراز کند، سرزندگی‌اش کاهش می‌یابد و بدنش بی‌جان و بی‌حرکت می‌شود. در درمان باید راه‌هایی را برای کمک به فرد جستجو کنیم تا او بتواند احساساتش را آن‌گونه که خود می‌خواهد ابراز کند. خیلی مواقع به افرادی برمی‌خوریم که قادر به گریه‌کردن و عصبانی‌شدن نیستند، از نشان‌دادن وحشتشان بیمناکند، قادر به درخواست و تقاضا از دیگران نیستند، و جرأت اعتراض‌کردن ندارند. بعضی از مردم قادرند گریه کنند ولی نمی‌توانند عصبانی شوند؛ در مورد بعضی افراد دیگر، عکس این امر صادق است.

در تمرین‌های بیوانرژتیکی برای افراد موقعیتی فراهم می‌شود تا بتوانند در شرایط امن و کنترل شده‌ای، ابرازکردن احساسات‌شان را تمرین کنند و به این کار خو بگیرند. در این گونه تمرین‌ها فرد دیگری دخالت ندارد و ابرازکردن احساسات از جمله خشم، متوجه فرد دیگری نیست.

اما همان‌گونه که فرد تشویق می‌شود تا احساساتش را در تمرین مناسب آن بیرون بریزد، ما به او کمک می‌کنیم تا همچنین بیاموزد که چگونه ابراز احساساتش را آگاهانه کنترل کند. منظور از «کنترل احساسات»، مهار یا محدودکردن آنها نیست، بلکه ابراز آنها بصورتی مؤثر، مقرون بصرفه و مناسب است. می‌توان از کوره دررفتن هیستریکی یک فرد را ابراز احساسات او فرض کرد، اما این حرکت معمولاً با هدف مشخصی صورت نمی‌گیرد و اغلب چیزی جز اتلاف انرژی نیست. این در واقع نوعی ابراز خویشتن نیست. چون انفجاری است که برخلاف قصد آگاهانه فرد روی می‌دهد و رفتاری است که از «خویشتن» فرد سرچشمه نمی‌گیرد. چنین واکنشی نشانه اختلال در خویشتن‌داری فرد است و اغلب به خود فرد یا حتی دیگران آسیب می‌رساند. «خویشتن‌داری» عبارت است از توانایی نشان‌دادن واکنش مناسب با موقعیت. همان‌طور که شما یک گلوله توپ را بسمت خرگوش پرتاب نمی‌کنید، به همان نسبت نیز خشمگین شدن در مقابل یک عامل ناخوشایند جزیی، نامناسب است. انتخاب «زمان مناسب» نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. انتخاب زمان انجام یک عمل یا بیان یک مطلب، به اندازه خود آن عمل یا گفتار اهمیت دارد. بعضی افراد، زیاده از حد سریع واکنش نشان می‌دهند. این افراد تکانشی [۱] و فاقد تسلط بر نفس آگاهانه‌ای هستند که مشخصه فرد خویشتن‌دار است. بعضی‌ها بیش از اندازه آهسته واکنش نشان می‌دهند، بطوری که دیگر دیر می‌شود و کار از کار می‌گذرد. بدین معنا، «توازن و تعادل» یعنی توانایی انجام امور در زمان مناسب آنها.

افراد متعادل مورد تحسین همه هستند زیرا که در صورت لزوم، کار درست را انجام می‌دهند و بر خود مسلط هستند. تعادل مترادف با «خویشتن‌داری»، یعنی هماهنگی ظریف میان احساس و عمل، حرکات غیرارادی خودجوش و حرکات سنجیده و انتخاب‌شده، و همچنین هماهنگی میان بدن و خویشتن انسان نیز هست. تعادل، زمانی پدید می‌آید که هماهنگی میان تمامی رفتارهای مربوط به ابراز خویشتن افزایش یابد. در این حالت باید تمامی بدن فرد در هر حرکت

۱. تکانشی یا impulsive به افراد یا کودکانی گفته می‌شود که ارزیابی امور و تصمیم‌گیری را به سرعت انجام می‌دهند. یعنی اولین چیزی را که به فکرشان می‌رسد، می‌پذیرند و بیان می‌کنند. و صرفاً پس از اینکه اندکی دربارهٔ درستی آن فکر کردند، به آن عمل می‌کنند. این افراد وقت کمی را صرف سبک و سنگین‌کردن دقت عقاید خود و ملاحظات لازم برای بیان یا عمل به آنها می‌کنند. این ویژگی درست متضاد با ویژگی «اهل تأمل» بودن است.

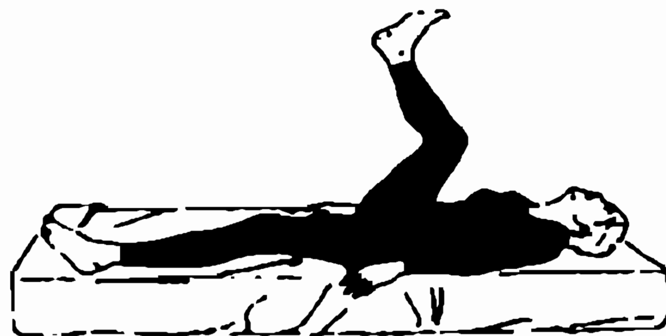
کوچک یا بزرگ او دخیل باشد. همین که بخشی از بدن فرد، چندان که باید، در حرکت شرکت نداشته باشد، فرد ناهماهنگ و غیرمنسجم می‌شود و خود او نیز این فقدان تعادل را احساس می‌کند.

در زیر تمرینی آمده که به وسیله آن می‌توانید میزان خویشتن‌داری و توانایی ابراز خویشتن خود را تعیین کنید. این تمرین مربوط به لگدزدن است که در آن، مفهوم اعتراض و مخالفت متجلی می‌شود. علاوه بر آن، این تمرین را با قسمت پایین بدن که برای بسیاری از افراد بخش نسبتاً غیرفعالی است انجام می‌دهید. در صورتی که انجام تمرین لگدزدن برایتان مشکل است، سعی کنید تجربه‌ای را به‌خاطر آورید که در آن با شما ناعادلانه و به ناحق رفتار شده است. این یادآوری به توانایی انجام این تمرین کمک می‌کند.

تمرین ۹: لگدزدن

روی تخت دراز بکشید، ترجیحاً تختی که پایین پایش لبه ندارد و تشکش ابری است. البته می‌توانید این تمرین را روی یک تشک به ضخامت تقریبی ۱۵ سانتی‌متر، و روی زمین نیز انجام دهید. اول خوب به پاهایتان کشش دهید. بعد پاها را شل کنید و به‌طور منظم به سمت بالا و سپس رو به پایین یعنی روی تشک لگد بیندازید. فراموش نکنید که زانوهایتان باید درعین کشیدگی، سفت نباشند.

در این حالت باید مچ‌پاها شل باشد و ضربه‌ها روی پاشنه و ماهیچه پشت پاها وارد آید. اول به‌حالت شل و لق لگد بزنید و بعد آرام‌آرام بگذارید که قدرت و سرعت حرکت‌تان افزایش یابد. در آخر با تمام توان و با حداکثر سرعت ممکن، در حالی که با هر دو دست طرف راست و چپ تشک را محکم نگه داشته‌اید، رو به خارج لگد بزنید. این چنین لگدزدنی، شبیه شلاق‌زدن است. در صورتی‌که در حالت تعادل درونی باشید، با هر لگد سرتان به سمت بالا و پایین خواهد لغزید. در صورتی که از رهاکردن خود (به‌خطر افتادن) بترسید، حرکت‌تان درحین تمرین، مکانیکی خواهد بود. به تصویر ۱۷ نگاه کنید.



تصویر ۱۷: لگدزدن

● آیا یک‌دفعه و به‌طور ناگهانی تمرین را متوقف کردید یا این‌که گذاشتید حرکات آرام‌آرام کاهش یابند؟ قطع ناگهانی تمرین مثل متوقف‌کردن اتومبیل به‌وسیله ترمزکردن ناگهانی با زور و قدرت زیاد است، و این‌گونه قطع تمرین، نشانه ترس از آن است که بگذاریم حرکات به‌خودی خود و به حالت طبیعی به آخر برسند.

● آیا زانوهایتان را طوری خم نگه‌داشته بودید که ضربه‌ها فقط روی پاشنه پاهایتان وارد شود؟ این خم‌بودن زانوها پیامد انقباض خیلی شدید ماهیچه‌های سر زانو است.

● نفس تنگی دراواخر تمرین طبیعی است. چون این تمرین نسبتاً سنگین است. آیا وقتی که دیگر خوب نمی‌توانستید نفس بکشید دچار وحشت شدید؟ آیا پس از اتمام تمرین سرگیجه داشتید؟ این حالات سرگیجه و وحشت‌زدگی به محض این‌که دوباره خوب نفس بکشیم، از بین می‌روند.

تمرین ۱۰: لگدزدن و «نه» گفتن

«نه» گفتن درحین لگدزدن باعث قوی‌تر و مؤثرتر شدن تمرین قبل است. باید بگذارید این «نه» تاحد امکان طولانی‌تر ادامه یابد و درحین تمرین نیز چندبار آن را تکرار کنید. حالا به‌حالت مخالفت و اعتراض شدید لگد بزنید.

● آیا صدایتان با قدرت بود یا ضعیف و پر از تردید؟
● استفاده از صدا درحین تمرین، نیاز بیشتری به هماهنگی قوای مختلف بدن دارد. آیا انجام این تمرین برایتان سخت‌تر از انجام تمرین قبل بود؟
● آیا از شنیدن صدای خودتان بیمناک می‌شدید؟
● آخرین باری که در زندگی چنین لگدی زده بودید کی بود؟

اگر انجام‌دادن این تمرین شما را دچار سردرگمی می‌کند، نباید فوراً دوباره آن را انجام دهید. این حالت سردرگمی بدان معنا است که این تمرین برایتان بیش از حد قوی بوده است. برای همین تلاش کنید که در درون خود، به‌وسیله انجام کارها با آرامش و خونسردی، توازن، هماهنگی و توانایی ابراز خویشتن را پرورش دهید. پیشنهاد ما این است که این تمرین را به‌طور منظم ولی سرحوصله و با آرامش انجام دهید، طوری که بیشترین توجهتان معطوف به هماهنگی و انعطاف‌پذیری حرکات باشد.

تمرین ۱۱: تقویت قدرت لگدزدن

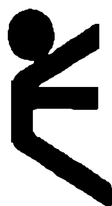
تمرین قبل را بدون استفاده از صدایتان و نه چندان شدید انجام دهید. ۵۰ بار به تشک لگدبزنید و درحین لگدزدن به هماهنگی و انعطاف در انجام آن دقت کنید. اگر در اوایل انجام این

تمرین، پاهایتان پیش از آن‌که ۵۰ بار لگد بزنند (لگد با هر پا یک‌بار حساب می‌شود) خسته شوند یا این‌که دیگر نمی‌توانستید خوب نفس بکشید ابتدای تمرین را با ۲۵ یا ۳۰ بار لگدزدن شروع کنید. سعی کنید هر روز ۵ الی ۱۰ لگد به تمرین اضافه کنید تا این‌که این تعداد به ۱۰۰ برسد.

● اگر می‌توانید در هربار به راحتی ۱۰۰ لگد بزنید، سعی کنید که تعداد آن را به ۱۵۰ و سپس به ۲۰۰ برسانید. اگر بتوانید در هربار انجام تمرین ۲۰۰ لگد بزنید، هم هماهنگی و هم قدرت تحمل خود را وسعت خواهید بخشید.

● اگر به انجام این تمرین ادامه دهید متوجه خواهید شد که انجام آن برایتان راحت‌تر و راحت‌تر می‌شود و می‌توانید قسمت پایین بدنتان را آزادانه‌تر حرکت دهید. در حقیقت انگار بخش‌هایی از بدنتان را که قبلاً برایتان قابل استفاده و در کنترل‌تان نبوده است، دوباره به‌دست آورده‌اید.

در بخش آخر این کتاب در فصل مربوط به تمرین‌های ابرازی، روش‌های مختلف ابراز خویش نظیر زدن، نگاه کردن، تقاضاکردن و غیره را توضیح خواهیم داد. همچنین انواع دیگری از لگدزدن نیز وجود دارد که در آن بدن به گونه‌ای دیگر مورد استفاده قرار می‌گیرد و در آنها نیز تعادل درونی و خویشتن‌داری فرد افزایش می‌یابد. قبل از شروع آن‌گونه تمرین‌ها باید نخست توصیه و هشدار ما را که در فصل ۷ آمده است، مطالعه کنید.



فصل ششم

ارتباط برقرارکردن

یکی از ویژگی‌های «زنده‌بودن»، توانایی «ارتباط برقرار کردن» است. شاید از خود بپرسید که در اینجا منظور از ارتباط برقرارکردن، ایجاد رابطه با چه کسی است؟ منظور ما از این اصطلاح، رابطه برقرار کردن با هر آن چیزی است که در حوزه ادراک و دریافت حسی‌مان قرار دارد. اصطلاح برقراری ارتباط، به معنا آن است که فرد به آنچه در درون و برونش اتفاق می‌افتد، آگاهی دارد. این امر چیزی متفاوت از «دانستن» است، زیرا دانستن یک عمل ادراکی[1] نیست بلکه فعالیتی ذهنی است.

سرآغاز هر ادراکی، «ادراک خویشتن» یعنی در حقیقت ادراک و حس‌کردن بدن خود است. به‌دلیل آن‌که محیط اطراف ما و هر آنچه که در آن روی می‌دهد بر بدن و حواس ما تأثیر می‌گذارد، ما توسط ادراک و حس‌کردن بدن خود رویدادهای گرداگرد خود آگاه می‌شویم. هر چقدر سرزنده‌تر باشیم ادراکات حسی‌مان هوشیارانه‌تر و مشاهداتمان نیز دقیق‌ترند. آیا تا به حال متوجه شده‌اید که هرچقدر سرحال‌تر باشید، همه چیز اطراف شفاف‌تر و روشن‌تر به نظرتان می‌رسد و برعکس، هرچه افسرده‌تر و بی‌حوصله‌تر باشید، همه چیز خاکستری و محو به‌نظر می‌رسد[2]؟ هرچه سرزنده‌تر باشید، ادراکات حسی بیشتری نیز خواهید داشت. البته عکس این امر هم صادق است. زیرا هرچه که ادراکمان کم‌تر و محدودتر شود از سرزندگی‌مان نیز کاسته خواهد شد.

---

۱. «دانستن» فرآیندی صرفاً ذهنی است: مثلاً چون الان ساعت ۱ بعدازظهر است پس بدون داشتن هیچ‌گونه اطلاع حسی دیگر، می‌دانم که خورشید در آسمان می‌درخشد؛ ولی «ادراک» درخشش خورشید در آسمان، در حقیقت حس‌کردن خورشید (مثلاً دریافت گرمای خورشید توسط حس لامسه و دیدن خورشید در آسمان توسط حس بینایی) و در پی آن ادراک حضور آن در آسمان (تعبیر و تفسیر ذهنی حس‌های دریافت شده گرمایشی و بینایی در مغز) است.

۲. پس از انجام بسیاری از انواع مراقبه‌ها که بدن و ذهن به شفافیت و تعادل می‌رسند نیز معمولاً فرد احساس می‌کند که محیط اطراف خود را بهتر می‌بیند و صداها را بهتر می‌شنود و غیره.

یکی از مهم‌ترین اهداف تمرین‌های بیوانرژتیکی آن است که به شما کمک کند تا بدن خود را «بهتر» احساس کنید یا به گفته دیگر، با آن ارتباط بیشتری برقرار کنید. علت این امر آن است که بسیاری از انسان‌ها، به قول غربی‌ها «در سرشان زندگی می‌کنند»، یعنی دائماً غرق در افکار و اندیشه‌های غالباً کاذب و ناکارای خود هستند و در نتیجه از ادراکات بدنی و حسی خود غافل می‌شوند و در حقیقت از آنچه که در مناطق زیر گردنشان اتفاق می‌افتد، آگاه نیستند؛ این افراد مثلاً اغلب متوجه نیستند که چه موقع نفسشان را در سینه حبس کرده‌اند یا این‌که نفس کشیدنشان عمیق است یا سطحی. بیشتر مردم ران‌ها و پاهایشان را احساس نمی‌کنند. آنها البته «می‌دانند» که پا یا ران دارند، ولی آنها را حس نمی‌کنند و به‌خصوص از آنها به عنوان نقاط اتکای مکانیکی استفاده می‌کنند. درست مثل یک اتومبیل که اگرچه می‌تواند خوب براند ولی چیزی را ادراک نمی‌کند. ادراک حسی ما موجودات زنده، عملکردی مکانیکی نیست، بلکه نوعی عملکرد احساسی است.

تمرین ۱۲: کشش به طرف عقب

این تمرین، تمرین ساده‌ای است که توسط آن می‌توانید بخشی از بدن خود را که در حالت عادی به آن آگاه نیستید احساس کنید. فرض را بر این می‌گذاریم که در حالی این کتاب را می‌خوانید که روی صندلی نشسته‌اید. بازوهایتان را بلند کنید و بدن خود را از روی پشتی صندلی به‌طرف عقب خم کنید و در همین حال به‌مدت ۳۰ ثانیه بدن‌تان را کشش دهید. درحالی که این کار را انجام می‌دهید، از طریق دهان در کمال آرامش و عمیق تنفس کنید. به شکل ۱۸ نگاه کنید.



تصویر ۱۸: روی صندلی به عقب لم‌دادن

● آیا حس می‌کردید که چگونه پشت‌تان را به صندلی فشار می‌دادید؟ آیا احساس می‌کردید که پشت‌تان سفت و منقبض بود یا شل و آزاد؟ آیا احساس درد می‌کردید؟ آیا در این وضعیت بدنی قادر به نفس‌کشیدن بودید؟

● آیا هنگامی که بازوهایتان را به‌طرف عقب می‌کشیدید، در شانه‌هایتان احساس گرفتگی عضلانی می‌کردید؟

● آیا متوجه شدید که وقتی دوباره به‌حالت اول نشستید تمایل داشتید که به‌طرف جلو تکیه کنید؟ شاید به‌نظرتان رسیده باشد که برای غلبه بر این تمایل، نیاز داشتید دوباره به‌طرف عقب تکیه کنید. این تمرین را دوباره انجام دهید تا متوجه شوید که انجام آن برای بار دوم چه‌قدر راحت‌تر از دفعه اول است. علت این راحت‌تر بودن، آن است که عضلات پشت بعد از یک‌بار کشیده‌شدن، حالا آزادتر و شل‌تر هستند.

لازم نیست که بر اهمیت ارتباط برقرار کردن و حس‌کردن عضلات پشت، زیاده ازحد تأکید کنیم. اگر قرار بود که بدون قسمت پشت بدنمان زندگی کنیم، چه‌طور می‌توانستیم نیروی لازم جهت راست و متعادل نگه‌داشتن بدنمان را تأمین کنیم؟ از لحاظ بدنی همه ما در قسمت پشت بدنمان دارای ستون فقرات هستیم، اما تنها دارابودن این ستون مهره‌ها کافی نیست، و باید داشتن آن را احساس هم بکنیم. باید بتوانیم احساس کنیم که این منطقه از پشتمان سفت و بی‌حرکت است یا نرم و انعطاف‌پذیر. اگر ستون فقرات بیش از اندازه سفت باشد، نمی‌توانیم به آسانی چیزی را از زمین بلند کنیم و در شرایط این‌چنینی، باید خیلی مراقب حرکات بدنمان باشیم. حال، برعکس، اگر این ستون بیش ازحد نرم و انعطاف‌پذیر باشد هم، در مواقعی که تحت فشار زیادی هستیم، به ما استواری لازم برای حفظ حالت طبیعی و راست بدن را نمی‌دهد. در این حالت ستون مهره به‌سرعت خم می‌شود و شکل اصلی خود را از دست می‌دهد. سفتی و انقباض بیش از حد آن، پیامد انقباض و گرفتگی مزمن عضلات دراز منطقه پشت است. برعکس، نرمی و انعطاف‌پذیری بیش از حد ستون مهره، به‌علت کشش و انقباض بی‌نهایت کم این عضلات و همچنین گرفتگی شدید عضلات کوچکی است که مابین مهره‌های پشت قرار دارند و آنها را به‌هم متصل می‌کنند. عامل مشترک در هردو این حالات آن است که پشت، کاملاً زنده نیست و قادر نیست قدرت تهاجمی حرکت به سمت جلو را که در زندگی لازم است، ایجاد کند. به‌نظر می‌رسد که انگار فرد سخت‌خو که ستون فقرات او منقبض است، در پشت خود به‌دنبال مأوایی می‌گردد. یعنی به هنگام درگیری با دیگران خود را عقب می‌کشد؛ در حالی‌که فردی که ستون فقرات بیش از حد نرمی دارد، تاب مقابله با چنین وضعیت و درگیری‌هایی را ندارد.

در فصل مربوط به سکس نشان دادیم که فشارهای وارد شده چگونه توسط پاها و قسمت پشت بدن دریافت می‌شوند. در تصاویر ۱۳ و ۱۴ دیدیم که فشارهای عصبی غیرعادی چگونه می‌توانند موجب ایجاد قوس در قسمت بالای پشت، یا گودی بیش از اندازه کم در قسمت پایین کمر شوند. بسیاری از مردم از انقباضاتی در این دو منطقه رنج می‌برند و از درد یا حسی ناگوار در این نقاط شکایت دارند.

برای آن‌که به افراد کمک کنیم تا این انقباضات را طوری رها کنند که بدنشان دوباره به صورت صحیح راست و افراشته شود، از تمرین‌هایی استفاده می‌کنیم که در آنها چهارپایهٔ بیوانرژتیکی مورد مصرف قرار می‌گیرد. در فصل ۱۰ کتاب در مورد این‌گونه تمرین‌ها و چهارپایه مورد مصرف در آنها، توضیح خواهیم داد. تمرین ۱۲ که هم‌اکنون آن را انجام دادید، تمرینی بود که برای اولین‌بار ما را به فکر استفاده از چهارپایه در هنگام انجام تمرین انداخت. بگذارید به موضوع «ارتباط برقرار کردن» که قبلاً صحبتش را کردیم، بازگردیم. به دلیل آن‌که اغلب مردم با بدنشان ارتباط کافی ندارند و آن را به ندرت، مگر به‌طور مکانیکی، به شکل فعال مورد استفاده قرار نمی‌دهند، احتمالاً در اوائل کار، انجام تمرین‌های بیوانرژتیکی به‌نظرتان کمی عجیب و پرهیجان خواهد آمد. وضعیت‌های بدنی در حین انجام این تمرین‌ها، به‌نظرتان غیرطبیعی خواهد رسید و حتی این امکان هست که درحین انجام آنها کمی درد و احساسی ناخوشایند داشته باشید. در این حین، بدنتان را به گونه‌ای متفاوت با همیشه احساس خواهید کرد و پس از گذشت مدتی متوجه خواهید شد که تا به‌حال با بخش زیادی از بدنتان ارتباط نداشته‌اید.

هنگامی‌که با بدنتان ارتباط برقرار کنید، سفتی و انقباض عضلات خود را که مانع از جریان یافتن احساس می‌شوند حس خواهید کرد. شل‌کردن عضلات منقبض فقط در صورتی میسر است که اول بتوانید این گرفتگی‌ها را احساس کنید. در واقع هر انقباض عضلانی، در اثر فشردگی مزمن یا حالت تشنج و گرفتگی عضلات است. محل این بهم فشردگی‌ها، ماهیچه‌های بزرگ ارادی خارجی و همچنین ماهیچه‌های غیرارادی داخلی در مجرای تنفس، نایژه‌ها، روده‌ها و عروق است.

در این‌جا لازم به توضیح است که هر فشار عصبی وارد بر فرد نیز، به حالت بهم فشردگی و گرفتگی عضلات مربوط می‌شود. خیلی‌ها خود را افرادی عصبی می‌دانند و فشارهایی را که در وجود خود حس می‌کنند «فشار عصبی» می‌نامند. زیرا به‌علت ارتباط کمی که با بدن خود دارند، از انقباضات شدید عضلات بدنشان آگاه نیستند. آنها متوجه بهم فشردگی گلو، سفتی منطقه

پشت گردن و شانه‌های خود، انقباض عضله دیافراگم یا گرمه‌های عضلانی در ماهیچه‌های پای خود نیستند و چون متوجه این مسائل نمی‌شوند، طبیعی است که قادر به رهاکردن این گرفتگی‌های عضلانی نیستند و برای درمان حالت «عصبیت» خود، به مواد مخدر و داروهای مختلف پناه می‌برند. برای رسیدن به آرامش، نمی‌گوییم آسان‌تر، ولی بهتر است که مستقیماً روی این عضلات گرفته و منقبض کار کنیم.

هنگامی که به انقباض‌های عضلانی موجود در بدنتان آگاه شوید می‌توانید با از سکون درآوردن این ماهیچه‌های درهم فشرده به‌وسیله حرکات کششی یا ابرازی، به آرامش دست بیابید. اگر عضلهٔ منقبض و گرفته را به آرامی کشش دهید، غالباً جایی فرا می‌رسد که عضله رها و از حالت انقباض خارج می‌شود. سپس به‌دلیل آن‌که ماهیچه دیگر تحت فشار نیست، مثل فنر شروع به لرزش می‌کند. حرکات ابرازی مثل مشت، لگد، کتک‌زدن نیز به همین ترتیب باعث به حرکت درآمدن دستگاه عضلانی درهم فشرده شدهٔ بدن می‌شوند و به همین دلیل، به همان نتیجه‌ای منجر می‌شوند که در بالا ذکر کردیم[1]. روش‌های مختلف تخلیه هیجانی همچون ترکیدن بغض و اشک‌ریختن نیز اغلب باعث کاهش فشار بخش‌های داخلی بدن می‌شوند[2].

آرامش موجب انبساط و فراخی، و فشارهای عصبی باعث درهم کشیده شدن و ایجاد انقباض در بدن موجود زنده می‌شوند. از آن‌جایی که رسیدن به آرامش به صرف انرژی نیاز دارد، بنابراین لازم است که درحین انجام تمرین، تنفس را به‌حال خود رها کنیم. این‌که آیا بخشی از بدن، آزاد شده و به آرامش رسیده یا نه را، می‌توانیم خود حس کنیم. زیرا این منطقه به‌دلیل جریان یافتن خون بیشتر به آن، پررنگ‌تر و گرم‌تر از بقیه نقاط خواهد بود. بخش‌های منقبض و درهم فشرده بدن سرد هستند و هنگامی‌که لمس‌شان کنیم بی‌جان به‌نظر می‌رسند. ما این مناطق را مناطق مرده می‌نامیم و منظورمان از این اصطلاح آن است که فرد با این قسمت‌های بدن خود ارتباط ندارد.

---

۱. پس شاید یکی از دلایل ناخودآگاه این امر که گاه افراد شروع به پرخاشگری فیزیکی همچون کتک‌زدن و غیره می‌کنند، پیامد بعدی آن باشد که آزادشدن انقباضات بدنی خود و آرامش بیشتر است. البته پیامدهای روانی این امر نظیر احساس گناه، نهایتاً بخش دیگر را خنثی می‌کند. و به پدران و مادرانی که کودکان خود را مورد ضرب و شتم قرار می‌دهند توصیه می‌شود که هنگام آغاز احتمال این عمل، به پیاده‌روی یا ضربه‌زدن با راکت به تشک و غیره بپردازند.

۲. اصطلاح «اشک، شفابخش است» نیز به همین مطلب اشاره دارد. لازم به ذکر است که در حیطه روان‌درمانی، به دو نوع اشک‌ریختن داریم. نوع اول: برای تخلیه هیجانها است که شفابخش است. نوع دوم، اشکِ به‌قول معروف، برای ترحم به خود است، با این پیام که «من قربانی و بدبختم». این نوع اشک شفابخش محسوب می‌شود.

فرآیند ارتباط‌گیری فرد با بدن خود هرگز به پایان نمی‌رسد. چنانچه به انجام تمرین‌های این کتاب ادامه دهید قطعاً ارتباط‌تان با بدنتان قوی‌تر می‌شود، کم‌کم بخش‌های مختلف بدنتان را به گونه‌ای متفاوت احساس خواهید کرد، حالتها و وضعیت‌های جدیدی به بدن خود می‌دهید و شیوه حرکت‌کردن‌تان نیز تغییر خواهد کرد. از دیگر نتایج مهم انجام این تمرین‌ها، افزایش تدریجی خویشتن‌داری و همچنین بهبود توانایی ابراز خود در فرد است.

ارتباط داشتن با بدن خود به معنای آن نیست که فرد موجود کاملی می‌شود، بلکه تنها بدان معنا است که فرد «واقعاً» احساس زنده بودن می‌کند. هرقدر هم که کسی بر بدن خود و در جهت ازبین بردن گرفتگی‌های عضلانی خود کار کند، این انقباضات هرگز به‌طور کامل ازبین نخواهند رفت. البته بیان این مطلب نباید از شور و شوق‌تان در مورد سودمندی این تمرین‌ها بکاهد، بلکه تنها بدان معنا است که اگر طالب حفظ ارتباط با بدنتان هستید، باید مرتباً به انجام این تمرین‌ها ادامه دهید. باید این امر را پذیرفت که ما همچون اقوام ابتدایی، در فرهنگی زندگی نمی‌کنیم که متمرکز بر بدن باشد. در حقیقت می‌توان گفت که فرهنگ ما در واقع فرهنگی ضدبدن و به همان نسبت نیز ضدحیات و زندگی است. بسیاری از کارها و اموری که ما در گذشته توسط بدن خود انجام می‌دادیم، اکنون به‌وسیله ماشین‌ها صورت می‌گیرد و اگرچه این امر زندگی ما را راحت‌تر و رفاه را بیشتر کرده است، ولی موجب شادی و سرزندگی بیشترمان نشده است. با بهبود و پیشرفت وضعیت ماشین‌آلات و صنایع، سرعت زندگی نیز افزایش یافته است. ما نسبت به گذشته سریع‌تر حرکت می‌کنیم ولی دائماً دچار کمبود وقت هستیم. در حقیقت، گاهی این بالارفتن سرعت به گونه‌ای است که ما اغلب حتی وقت نفس کشیدن هم نداریم. اگر به عوامل نامبرده، فشارهای شدید اجتماعی و رقابتی موجود در فرهنگ‌هایمان را نیز اضافه کنیم، برایتان روشن خواهد شد که یک برنامه مثبت فعالیت بدنی به چه میزان برای بالابردن توان مقاومت‌مان در برابر این تأثیرات مختلف و متضاد ضروری است. درحقیقت اگر چنین نکنیم باید از امید به پا برجا ماندن احساس زنده و سرزنده بودن بدن که لازمه سلامت ارتعاشی‌ء است، دست بشوییم.



فصل هفتم

توصیه و هشدار

با وجود این‌که تمرین‌های بیوانرژتیکی نامبرده در این کتاب، دارای ارزش درمانی هستند، هدف این نیست که آنها جانشین درمان شوند. فردی که مشکلات شخصیتی یا هیجانی شدید دارد، نباید سعی کند که مشکلش را، تنها، از طریق انجام این تمرین‌ها حل کند: اگر او با هدف حل مشکلاتش دست به انجام تمرین‌ها بزند، این امکان هست که انجام آنها از جمله، منجر به آشکارشدن احساسات پنهان یا ناخودآگاهی همچون غم و خشم شود که او به تنهایی قادر به دست و پنجه نرم‌کردن با آنها نیست. در چنین شرایطی فرد باید به‌دنبال دریافت کمک‌های تخصصی حرفه‌ای همچون روان‌درمانی و مشاوره برآید. در واقع این تمرین‌ها زمانی می‌توانند بسیار سودمند باشند که فرد به‌دنبال درمان مشکلات روحی و روانی خود نباشد، بلکه در طیفی وسیع‌تر، هدفش برقراری ارتباط قوی‌تری با بدن خود و همچنین سرزنده و پرانرژی‌ترشدن باشد.

گاه پیش می‌آید که کسی که به عمق یا شدت مشکلات درونی خود آگاه نیست، با شور و شوق زیادی شروع به انجام این تمرین‌ها می‌کند و کم‌کم متوجه می‌شود که ادارکها و احساسات جدیدی در بدنش در حال رشد هستند که او را سردرگم و پریشان می‌کنند. دراین حالت به نفع اوست که به جستجوی توصیه‌های حرفه‌ای، مشاوره‌ای و درمانی برآید.

آگاه‌شدن به احساسات سرکوب‌شده خود و ارتباط گرفتن با این احساسات، از نتایج غیرقابل اجتناب کارکردن با بدن و انجام این‌گونه تمرین‌های بدنی است. با زنده‌تر شدن بدن، احساسات انسان نیز بیشتر می‌شود. در حقیقت «احساس» یعنی ادراک‌کردن نوسانات و جریاناتی که در درونمان اتفاق می‌افتد، و هدف این تمرین‌ها، تقویت‌کردن توان حرکت و احساس کردن فرد است.

همان‌طور که قبلاً ذکر کردیم در بسیاری مواقع، هنگامی‌که مثلاً در اثر انجام تمرین‌ها ماهیچه‌ها از حالت انقباض رها شوند و دیگر تحت فشار نباشند، همچون فنر شروع به لرزش می‌کنند. این احتمال هست که وقتی بدن شروع به ارتعاش کرد، این ارتعاشات به‌تدریج در بدن افزایش یابند و خودبه‌خود به حرکات شدیدتری مانند تیرکشیدن و گرفتگی عضلات تبدیل شوند. امکان دارد این علائم را به صورت نوعی احساس رهایی تجربه کنید، یا این‌که ممکن است با نوعی احساس غم مبهم همراه باشند که دلیلش برایتان روشن نیست. بیشتر افراد غم و اشک خود را سرکوب کرده‌اند تا بتوانند چهره‌ای بشاش و خندان به دنیا تحویل دهند. ما انسان‌ها آموخته‌ایم که هیچ‌کس دوست ندارد چهره‌ای گریان را در مقابل خود ببیند. ضرب‌المثل معروفی می‌گوید: «اگر گریه می‌کنی، تنها گریه کن». هرقدر بدنمان زنده‌تر شود، ماسک خندانی که بر چهره داریم بیشتر و بیشتر درهم می‌شکند و اندوه و اشک‌هایی که در عمق وجودمان پنهان شده، بیش از پیش به سطح می‌آید.

اگر چنین شود که با غم و اندوه پنهان‌تان بیش از پیش مواجه شوید، آیا فکر می‌کنید که بتوانید این احساساتتان را بپذیرید؟ پیشنهاد ما در چنین شرایطی آن است که در کنار احساسات خود بمانید و سعی نکنید از آنها فرار کنید. زیرا احساسات ما، میزان زنده و سرزنده‌بودن بدن ما را تعیین می‌کنند. البته اندوه تنها احساسی نیست که ممکن است به‌قول معروف به سطح بیاید و آشکار شود. ترس و خشم نیز از جمله احساس‌های ناخودآگاه سرکوب یا پنهان شده‌ای هستند که امکان دارد نمایان شوند. فراموش نکنید که تمرین‌ها، این احساسات را به‌وجود نمی‌آورند، بلکه انجام تمرین‌ها، تنها باعث بیدارشدن این احساس‌های مخفی می‌شود. اگرچه ما به این احساسات سرکوب و پنهان شده آگاه نیستیم، ولی در هر صورت آنها نقش آسیب‌رسان و تخریب‌گر خود را به‌طور غیرمستقیم در زندگی ما ایفا می‌کنند. بنابراین اغلب بهتر است که ما به آنها آگاهی پیدا کنیم تا آن‌که بتوانیم حداقل تاحدی از تأثیر آنها در زندگی‌مان بکاهیم[۱]. راستی این احساسات چگونه سرکوب شده‌اند؟ جواب این است که آنها به‌وسیله انقباضات مزمن عضلات و بی‌حس ساختن بدن، سرکوب و پنهان گشته‌اند[۲]. پرسش‌مان را

---

۱. احساساتی که سرکوب شده‌اند و ما به آنها آگاه نیستیم، زندگی ما را در هر صورت تحت تأثیر قرار می‌دهند. مثلاً علت بسیاری افسردگی‌ها، کمر و معده‌دردها و میگرن‌ها، کم‌انرژی‌بودن و عدم توان کار در جهت موفقیت و پیشرفت، عدم توان تمرکز حواس، مصرف مواد مخدر، الکل و غیره، همین احساسات ناخودآگاه و سرکوب شده هستند. با آگاهی‌یافتن از آنها و کاردرمانی بر آنها، از اثرات مخرب این احساسات کاسته می‌شود یا این‌که فرد کاملاً بهبود می‌یابد.

۲. به‌همین دلیل است که گشایش در انقباضات عضلانی و درمان حرکت‌ها و بدن، می‌توانند باعث به سطح آمدن این سرکوب‌ها گردند.

دوباره تکرار می‌کنیم: آیا می‌توانید در مواجهه با احساسات بیدار شده، آنها را بپذیرید و بر این نکته واقف شوید که این احساسات غالباً مربوط به زمان حال نیستند و به وضعیتی در گذشته اشاره دارند؟ برای پذیرفتن این‌گونه احساسات تنها کافی است که در لحظه‌ای که احساس سرکوب‌شده نمودار می‌شود، مثلاً بگویید: «آره، می‌ترسم» یا این‌که «احساس می‌کنم عصبانی هستم». اگر بتوانید در آن لحظه، به‌قول معروف در کنار احساس برافروخته بمانید و نگذارید که فرار کند، به نفعتان خواهد بود. با بیان‌کردن یا بیرون‌ریختن آن احساس می‌توانید درونتان را از بار عاطفی غالباً منفی آن تخلیه کنید. البته در این میان، مهم آن است که بتوانید از پس بیرون ریختن آن به خوبی برآیید. مثلاً در بیوانرژتیک، یکی از روش‌های تخلیه کردن ترس، جیغ‌زدن است و برای ابراز خشم می‌توان از چلاندن یک حوله یاکوبیدن روی تخت کمک گرفت. تمرین‌ها تنها در صورتی مشکل به بار می‌آورند که حس کنید احساسات بیدارشده، بر شما غلبه کرده‌اند یا این‌که تهدیدتان می‌کنند. در چنین مواقعی باید فوراً انجام تمرین را متوقف کنید تا این‌که احساسات به غلیان آمده، آرام‌آرام محو و ناپدید شوند. تلاش برای غلبه کردن بر ترسی که مربوط به احساساتی است که نمی‌توانید بر آنها تسلط یابید، نه تنها بیهوده بلکه خطرناک نیز هست. همان‌طور که قبلاً هم ذکر کردیم، در چنین شرایطی بهترین کار ممکن آن است که سعی کنید تا از کمک حرفه‌ای یک روان‌شناس، روان‌پزشک، مشاور یا روان‌درمانگر بهره‌مند شوید. اما اگر بتوانید از طریق آگاه‌ماندن به بدنتان، به حس‌کردن و ادراک آنچه که در هرلحظه در درونتان اتفاق می‌افتد ادامه دهید و درعین حال هوشیارانه احساساتتان را تحت کنترل داشته باشید، توانایی‌تان برای پذیرش، کنترل و ابرازکردن احساساتتان به‌روش صحیح، پیوسته پیشرفت خواهد کرد.

در صورتی که دچار نقص عضو یا بیماری خاصی هستید، لازم است که قبل از شرکت در هر نوع برنامه ورزشی ـ حرکتی ازجمله همین برنامهٔ تمرین‌های بیوانرژتیک، اول با دکترتان در این مورد مشورت کنید. انجام‌دادن این تمرین‌ها، حتی در زمان بیماری نیز، به خودی خود برای بدن آسیب‌رسان یا خطرناک نیستند، ولی به هرحال در صورت وجود نقص عضو یا بیماری بهتر است که آنها را با تأیید دکتر انجام دهید. ما بعضی از این تمرین‌ها را با نتایجی بسیار رضایت‌بخش، با افرادی انجام داده‌ایم که مشکلات پزشکی خاصی داشته‌اند. در چنین مواردی میزان و مدت انجام تمرین‌ها با دقت زیاد، به گونه‌ای تعیین می‌شود که مطمئن باشیم فشار اضافی به بیمار وارد نمی‌شود. خطر واقعی آن است که در حین انجام تمرین‌ها، آنها را چنان با عجله انجام دهید که

اگرچه قصد دارید فشار روانی خود را تخلیه کنید، به‌دلیل شتاب زیاد در انجام تمرین‌ها، میزان فشاری که به خود وارد می‌آورید بیش ازحد تحملتان باشد.

این هشدار به‌خصوص در مورد کسانی صادق است که مشکلاتی در ناحیه پایین کمر خود دارند، به‌خصوص وقتی که این مشکل پیامد گرفتگی عضلاتی باشد. برای بعضی از افراد در اثر عفونت مهره در قسمت پایین کمر یا فتق دیسک بین مهره‌ای[۱]، مشکلاتی پدید می‌آید که باعث فشار بر ریشه‌های اعصاب می‌شود. در هردو این موارد، ما توصیه نمی‌کنیم که فرد تمرین‌ها را انجام ندهد. ولی این افراد تنها باید در صورتی به انجام تمرین‌ها ادامه دهند که نسبت به آنچه در بدنشان روی می‌دهد، توجه زیادی مبذول دارند. برای بسیاری از کسانی که از درد در ناحیه پایین کمر خود رنج می‌بردند نیز انجام این تمرین‌ها بسیار سودمند بوده است. البته آنها به این نکته توجه داشتند که نباید خود را درحین انجام تمرین‌ها تحت اجبار و فشار بدنی شدید قرار دهند. یکی از اصول اساسی در بیوانرژتیک حاکی از آن است که نمی‌توان کسی را تحت فشار و اجبار وادار به تخلیه هیجانهای خود کرد. در زندگی، «قدرت اراده» بیش از آن‌که به رهاکردن فشارهای عصبی کمک کند، آنها را تشدید می‌کند[۲]. می‌توانیم بدن را در وضعیتی قرار دهیم که احساس درد کنیم و بدین ترتیب انقباضات بدن را احساس کنیم، ولی شل و آزادکردن این انقباضات تنها زمانی میسر است که دست از کنترل بشوییم و بدن را رهاکنیم[۳]. برای آن‌که قادر باشیم «رهاکنیم» باید متوجه سه نکته بشویم یا آنها را احساس کنیم:

۱) این که به چه چیزی محکم چسبیده‌ایم و رهایش نمی‌کنیم؟

۲) در مقابل چه چیزی ایستاده‌ایم و رهایش نمی‌کنیم؟

۳) چرا چسبیده‌ایم و رهایش نمی‌کنیم؟

---

۱. منظور از فتق دیسک بین‌مهره‌ای، تورم و حتی عفونت بافت نرم میان مهره‌های پشت است که آن را در زبان روزمره، بیماری «دیسک» نیز می‌نامیم.

۲. «قدرت اراده» اگرچه از جمله ابزارهای روانی سودمندی است که به فرد کمک می‌کند تا به بسیاری از خواسته‌ها و اهداف خود نائل گردد، ولی در بسیاری از موارد، به‌کارگرفتن نادرست آن، موجب فشارهای زیادی نیز می‌گردد، و متأسفانه اغلب مردم میان این دو نوع استفاده از قدرت اراده، تمایز قائل نمی‌شوند. مثلاً شما با توجه به آگاهی از بدن خود به بستگان خویش اعلام می‌کنید که در شرایط و آمادگی لازم برای مثلاً یک سفر خسته‌کننده یا اقدام به ورزش اسکی نیستید ولی آنان شما را تحت فشار این قرار می‌دهند که «اراده کن، نشان بده که می‌توانی» و غیره. که در این صورت، شاید مثلاً اقدام به اسکی، فشار بسیار زیادی به بدن و روان شما تحمیل کند که در آن زمان خاص، شاید بسیار مضر باشد.

۳. این بدان معنا است که آموخته باشیم در لحظه‌ای که انقباضات عضلانی بدن را حس کردیم آنها را شل کنیم و همچنین در آن زمان از نظر روانی، از همواره تحت کنترل داشتن رویدادهای زندگی دست بکشیم و اجازه دهیم که خیلی از مسائل رَوَند طبیعی خود را طی کنند.

اگر هنگام ارتباط گرفتن با بدنتان، سه نکته بالا را متوجه شوید دیگر «دل سپردن به جریان و رها کردن» به‌طور خودبه‌خود صورت می‌گیرد.

یکی از اصول متعارف علم پزشکی آن است که بدن اغلب خودش، خود را درمان می‌کند. این امر باید در مورد انقباضات بدن نیز صادق باشد. اگر چنین نشود، دلیلش آن است که ما به اندازه کافی به بدنمان اعتماد نداریم تا خود را «به‌دستش بسپاریم». در این‌جا، منظور ما سرسپردن به هر آنچه به‌طور خودجوش در بدن اتفاق می‌افتد و همراهی کردن با آن است. به ما یاد داده‌اند که طوری بدنمان را تحت کنترل خود نگه داریم که گویی حیوان وحشی خطرناکی است. ولی در واقع همین کنترل است که در حالی‌که به‌صورت امری ناخودآگاه درآمده و عمیقاً درونمان را جویده و نابوده کرده است، فشارها و ناراحتی‌هایی را ایجاد می‌کند که موجب درد و رنج ما می‌گردد. پس در واقع نباید بر کنترل و تلاشمان بیافزاییم، بلکه باید آن را کاهش دهیم. امیدواریم که انجام این تمرین‌ها به شما کمک کند تا متوجه شوید که چگونه بدنتان را تحت کنترل نگه می‌دارید. یعنی این که حس کنید به چه میزان عضلاتتان را منقبض می‌کنید تا بدنتان سفت و بی‌جان و فاقد سرزندگی شود. درخواست ما از شما این نیست که بدنتان را دوباره احیاء کنید، بلکه فقط از شما می‌خواهیم که به آن اجازه احیاء مجدد بدهید.

مهم‌ترین توصیه ما به شما آن است که تمرین‌های بیوانرژتیک را نوعی نمایش فرض نکنید. این‌که مثلاً قادر باشید مدتی طولانی، یک وضعیت بدنی پر تنش را تحمل کنید، به‌خودی خود معنای خاصی ندارد و عامل برتری شما محسوب نمی‌شود؛ چرا که اگر چنین عواملی را مرجع مقایسه در نظر بگیریم، قطعاً قدرت تحمل یک صفحه استیل بیش از یک موجود زنده است. بنابراین، کم‌بودن قدرت تحمل یک فرد در مقابل فشارهای وارد شده، به معنای حقارت او نیست. انجام این تمرین‌ها به شما کمک می‌کند تا قدرت تحملتان در مقابل فشارها افزایش یابد، ولی این تغییر نه توسط قدرت اراده‌تان، بلکه به‌علت قوی‌تر شدن بافت‌های بدنتان به‌وقوع می‌پیوندد و این بدان معنا است که میزان سرزندگی و انرژی بدنتان افزایش می‌یابد. مهم‌ترین مسأله در حین انجام تمرین‌ها، آن است که با انجام‌دادن حرکت‌ها با تمرکز و آگاهی، و توجه به ارتعاشات جاری در بدن خود بتوانید به «احساس» حاکم در آن لحظه دست بیابید. توجه خود را به احساس خویش معطوف کنید. تا چه حدی می‌توانید پاها، ران‌ها، باسن، پشت، شکم، سینه، شانه‌ها، سر و گردنتان را احساس کنید؟ آیا قادرید پشت‌تان را احساس کنید؟ و در آخر، آیا قلبتان را احساس می‌کنید؟ احساس‌کردن قلبتان به معنای دست‌یافتن به هسته وجودتان است.

این امکان هست که در شروع کار، انجام این تمرین‌ها برایتان نه تنها لذت‌بخش نباشد، بلکه دردناک نیز باشد. پس از مدتی، از این‌که تمرین‌ها برایتان دلپذیرند و از انجامشان واقعاً احساس خوبی پیدا می‌کنید، حیرت خواهید کرد. درد، انعکاسی از میزان انقباضات بدنمان است. به همین دلیل است که با آزاد و رهاشدن این انقباضات، شروع به لذت‌بردن می‌کنید.

این تمرین‌ها را طوری انجام ندهید که انگار در حال آموزش دیدن هستید. شما مربی خود نیستید. تمرین‌ها را در کمال آرامش انجام دهید و برای «تنفس کردن» و «احساس کردن» وقت صرف کنید. و چون قصد دارید به آرامش دست بیابید، لازم است که حرکات را آزادانه و در آرامش، و نه با وسواس و سخت‌گیری انجام دهید. اگر یک روز، یک هفته یا حتی یک ماه تمرین‌ها را انجام ندهید کسی شما را توبیخ یا مجازات نخواهد کرد. اگر خدشه‌ای در انجام تمرین‌ها روی دهد یا آن‌که انجامشان را به‌دلیلی متوقف کنید هم، اشکالی ندارد. همیشه می‌توانید از نو شروع کنید.

این‌که چه میزان وقت صرف انجام تمرین‌ها کنید، به سلیقه شخصی‌تان بستگی دارد. تمرین در گروههای تمرینی [1] ما، حدوداً یک ساعت طول می‌کشد. معمولاً افراد در خانه، بین ۵ دقیقه تا یکساعت وقت صرف اجرای این تمرین‌ها می‌کنند. انجام این تمرین‌ها در گروه دلچسب‌تر و آسان‌تر است، ولی اغلب تنظیم وقت برای آنها، در خانه بهتر میسر است. در هردو این حالات، برنامهٔ منظمی برای انجام آنها وجود ندارد. ما هرگز همه تمرین‌ها را هم زمان انجام نمی‌دهیم، بلکه آنهایی را انتخاب می‌کنیم که در کل یا در آن زمان خاص، پاسخ‌گوی نیازهایمان است.

شاید بهتر باشد که تمرین‌ها را صبح‌ها بعد از این‌که حمام کردید یا یک دوش آب‌گرم گرفتید، انجام دهید. معمولاً این ترتیب، طریقه خوبی برای شروع‌کردن روز است. هرچه سرزنده‌تر و پرانرژی‌تر باشید، روزتان راحت‌تر و بی‌دغدغه‌تر سپری خواهد شد. دوش گرفتن قبل از انجام تمرین‌ها موجب می‌شود که بدنتان پس از خواب شب، شل و رهاتر شود. البته تمرین‌ها را می‌توانید در هر موقع دیگری از روز و شب انجام دهید، ولی نه بعد از صرف یک وعده غذای سنگین. اگر به‌طور معمول زیاد غذا می‌خورید، متوجه خواهید شد که در اثر انجام تمرین‌ها، نیازتان به غذا به‌تدریج کمتر خواهد شد. انجام تمرین‌ها باعث افزایش انرژی و در نتیجه کاهش اشتها به غذا می‌شود.

---

۱. منظور از «گروههای تمرینی بیوانرژتیک»، گروههایی هستند که در آنها، تمرینات بیوانرژتیک تحت نظر مربی متخصص آن صورت می‌گیرند.

گاهی، شب‌ها بعد از انجام چند تمرین، بخصوص تمرین‌های تنفسی عمیق، آسان‌تر به‌خواب خواهید رفت. خواب رفتن یعنی از شر اشتغالات ذهنی خارج شدن و در بدن نزول‌کردن. هنگامی‌که هیجان‌زده هستند و ذهنتان بسیار مشغول است، به سختی می توانید به‌خواب روید. درچنین شرایطی، انجام تمرین‌های بیوانرژتیک باعث می‌شود که از ذهن شما رها شود و دوباره به بدن خود رجعت کند که در نتیجهٔ آن، به‌خواب رفتن آسان‌تر می‌شود. البته مهم است که پیش از خواب تمرین‌های خیلی زیادی انجام ندهید. زیرا موجب افزایش بیش از اندازهٔ انرژیتان می‌شود و چنان سرحالتان می‌کند که دیگر به آسانی به‌خواب نخواهید رفت. رسیدن به مرحله‌ای که تمرین‌ها را به‌صورت منظم انجام دهید به‌این معنا است که تا وقتی تمرین‌های مربوط به گرم‌کردن بدن و اتصال به زمین را انجام نداده‌اید، نباید سراغ تمرین‌های مربوط به سکس بروید. لازم نیست که تمام تمرین‌ها را به همان ترتیبی که در این کتاب آمده است، انجام دهید. اگر این تمرین‌ها را برای اولین‌بار انجام می‌دهید، وقت صرف کنید و هردفعه فقط چند تمرین را به‌صورت همزمان انجام دهید تاکاملاً برایتان جا بیفتد. سعی کنید اول حس مربوط به هر تمرین را ادراک کنید، اثر آن را بر خودتان کشف کنید و سپس به‌دنبال چند تمرین دیگر بروید. هنگامی‌که خوب با کلیه تمرین‌های بخش ۲ آشنا شدید، تمریناتی را که بیشترین نتیجه را برایتان دارند انتخاب کنید و آنها را به‌طور مرتب انجام دهید. در بخش ۳ کتاب، به شما توصیه‌هایی جهت انجام تمرین‌های بیوانرژتیک در خانه و همچنین پیشنهادهایی برای هدایت یک گروه تمرینی بیوانرژتیکی خواهیم کرد.

بخش دوم



تمرین‌ها



فصل هشتم

تمرین‌های استاندارد

تمرین‌های استاندارد بیوانرژتیک دارای ترتیب خاصی هستند و عنوان قسمت‌های مختلف هر فصل، نمایان‌گر ترتیب این تمرین‌ها است. به‌تدریج برایتان روشن می‌شود که ما در انجام کارهای بدنی، اول از تمرین‌های زمینی شروع می‌کنیم و سپس به‌طرف بالا ادامه می‌دهیم. هیچ ساختمانی مستحکم‌تر از پایه‌های خود نیست: پایه‌های یک فرد بزرگسال پاها و ران‌های او هستند. هرقدر فردی پاها و ران هایش را بهتر احساس کند، ارتباطش با آنها و با زمین بیشتر می‌شود و شالوده شخصیتی‌اش نیز محکم‌تر خواهد بود. این نوع کار بدنی به‌خصوص برای کسانی که در فرهنگی همچون فرهنگ ما زندگی می‌کنند که به‌جای تمرکز بر زمین، متمرکز بر سر، عقل و ذهن‌گرایی است، از اهمیت زیادی برخوردار است[۱].

تمرین‌های استاندارد را با دستهٔ کوچکی از تمرین‌هایی آغاز می‌کنیم که هدفشان منتقل‌کردن هوشیاری فرد به بدنش و همچنین متمرکزساختن این آگاهی به گونه‌ای است که او طوری بایستد که نسبت به ران‌ها و پاهای خود و همینطور، زمین زیرپای خود هشیار شود. سپس تعدادی تمرین جهت گرم‌کردن بدن عرضه می‌شوند که آرام‌آرام بدن را برای تمرین‌های سخت‌تر بعدی آماده می‌کنند. باید زمان نسبتاً زیادی را صرف انجام تمرین‌های «اتصال به زمین» یعنی تمرین‌های مربوط به ران‌ها و پاها بکنید. زیرا این تمرین‌ها برای همهٔ کارهای بدنی که در پیش‌رو دارید، از اهمیت زیادی برخوردارند. در حرکت به سمت بالای بدن، مناطق بعدی

---

۱. در اینجا استفاده از واژه «فرهنگ ما» توسط نویسنده کتاب، به فرهنگ غرب اشاره دارد، فرهنگی که نسبت به فرهنگ‌های شرقی بسیار ماشینی و عقل‌گرا است.

که باید به آنها توجه شود، لگن و باسن است. در این رابطه تمرین‌هایی را معرفی می‌کنیم که شما را در به تحرک درآوردن و آزادکردن ماهیچه‌های این بخش از بدنتان یاری کنند. سپس توجهمان را به بازوها، دست‌ها و شانه‌ها معطوف می‌سازیم، و در آخر، تمرین‌هایی را معرفی می‌کنیم که تاحدی از انقباضات منطقه سر و گردن خواهند کاست.

نباید در حین انجام تمرین‌های مربوط به بخش‌های فوقانی بدن، بخش‌های زیرین را فراموش کنید. باید آگاهی‌های کسب‌شده از انجام تمرین‌های مربوط به «اتصال به زمین» را هنگام انجام تمرین‌های مربوط به دیگر بخش‌های بدن نیز مورد استفاده قرار دهید. اگر تمرین‌ها را به نحوی که بیان شد انجام دهید، رفته‌رفته تمام بدنتان در هر حرکت درگیر خواهد شد. انسان همچون یک کل و یک واحد به حرکت درمی‌آید. این حرکت، چه کوچک باشد و چه بزرگ، فرقی نمی‌کند؛ در هر صورت، نقطه شروع این حرکت همیشه زمین است.

تمرین‌های استاندارد شامل حرکاتی هم هستند که باید آنها را به‌صورت نشسته یا درازکش انجام داد. به همین دلیل، ما بخش خاصی از کتاب را به تمرین‌هایی اختصاص داده‌ایم که ترجیحاً باید در این وضعیت‌ها انجام شوند.

● اول. تمرین‌های تمرکز و جهت‌یابی

این تمرین‌ها باید به‌گونه‌ای به شما سمت و سو دهند که بدنتان حالت صحیح صاف خود را بازیابد و درعین حال موجب شوند که توجهتان به بخش‌هایی از بدنتان که به توجه نیاز دارند، معطوف شود. انجام تمرین ۱۳ در یک گروه، باعث می‌شود که همه افراد گروه در وضعیت بدنی پایه‌ای که نقطه شروع بقیه تمرین‌های این نوع کار بدنی است، گردهم جمع شوند. در حقیقت تمرین وضعیت پایه‌ای، وضعیت آغازین بدنی جهت انجام دیگر تمرین‌های ایستادنی است. بعداً دوباره در مورد این تمرین تحت عنوان تمرین پایه‌ای ـ جهت‌یابی صحبت خواهیم کرد.

تمرین ۱۳: وضعیت پایه‌ای جهت‌یابی

اگر به‌صورت گروهی در حال انجام تمرین‌ها هستید، باید اعضای گروه به‌صورت دایره‌ای گرد هم بایستند. صورت همه اعضاء باید به طرف مرکز دایره قرار داشته باشد و پاهای هر فرد به فاصله ۲۰ سانتی‌متری، به موازات هم روزی زمین قرار گرفته باشند.

چنان به‌سمت جلو تکیه کنید که وزن بدنتان روی بالشتک کف پایتان بیفتد. باید زانوهایتان کمی خم، باسن‌تان به‌حالتی شُل، آویزان و به‌طرف عقب چرخیده و قسمت فوقانی بدنتان صاف

و آزاد باشد. شکم‌تان را شل و رها کنید و ۴ یا ۵ بار عمیق و با صدایی که در شکم‌تان قابل شنیدن باشد، نفس بکشید. بگذارید کف باسن‌تان طوری پایین بیفتد که گویی در حال ادرارکردن هستید یا نیاز به دفع مدفوع دارید. اگر از انجام این کار بیمناکید، اول توالت بروید. در این حالت متوجه خواهید شد که ترس از «ازدست دادن کنترل و رهاکردن خود»، به راستی ربطی به نیاز به دفع مدفوع ندارد.

رها و عمیق نفس بکشید و سعی کنید احساس کنید که تا چه میزان قادرید اجازه دهید وزنتان تا پایین پایتان نزول کند[1].

- آیا عمیق، با آرامش و آزادانه نفس می‌کشیدید؟ آیا قادر بودید حرکات تنفس را تا محل برآمدگی شکم‌تان احساس کنید؟ آیا می‌توانستید نفستان را به‌گونه‌ای قابل شنیدن از دهان خود خارج کنید؟
- آیا در حین انجام تمرین، زانوهایتان خم و پاهایتان موازی یکدیگر بودند؟
- آیا لگن‌تان را آزاد و چرخیده به‌طرف عقب نگه‌داشته بودید؟ آیا در باسن‌تان کمی احساس سفتی و در قسمت زیر باسن‌تان، احساس انقباض می‌کردید؟
- آیا احساس می‌کردید که وزن بدنتان به آرامی تا بالشتک کف پاهایتان نزول کرد؟

در صورتی که تمام وزن بدنتان روی بالشتک کف پاهایتان قرار داشته باشد، لازم نیست که بقیه بخش‌های بدنتان را صاف نگه‌دارید. در این حالت می‌توانید قفسه سینه‌تان را آزاد بگذارید و اجازه دهید شانه‌هایتان پایین بیفتند. باسن به حالت شل و رها، آویزان و به شکل صحیحی به‌طرف عقب چرخیده است. البته متأسفانه انجام همه این کارها مشکل است. ما ناخودآگاه، از این‌که خود را به چیزی محکم نگه نداشته باشیم می‌ترسیم و بنابراین به‌وسیله انقباضات عضلانی، «خودمان» را در بخش‌های زیادی از بدنمان محکم نگه می‌داریم. این انقباضات مانع از آن می‌شوند که احساس کنیم هیچ‌چیزی را محکم نگه نداشته‌ایم و دستاویزی نداریم. به‌دلیل آن‌که پاهایمان را روی زمین و متصل به آن حس نمی‌کنیم، شانه‌هایمان را بالا کشیده و آروارههایمان را به‌هم فشرده و منقبض نگه می‌داریم چون نمی‌خواهیم گریه سر دهیم. از بیم

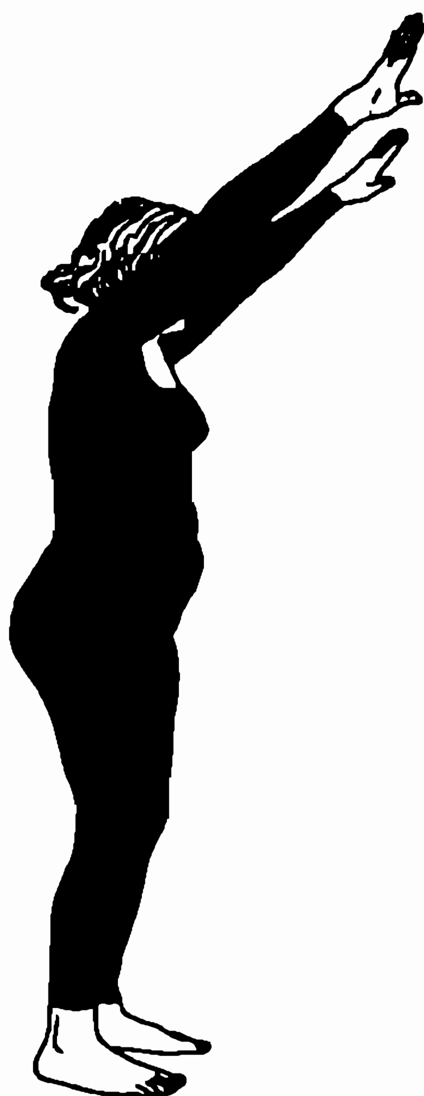
---

۱. کسانی که با این نوع کار بدنی آشنایی دارند، می‌دانند که منظور از «نزول تا پایین پا» آن است که فرد جان بدن را رها کند که به‌جای آن‌که فشار و سنگینی وزن را در قفسه سینه، سر، لگن، زانو و غیره احساس کند، وزن را به سمت پایین رها کند تا این‌که آن را در منطقه پایین پا در زیر مچ احساس کند. انجام این کار، مسئله را از تنها صحبت‌کردن در مورد آن، عینی‌تر می‌سازد.

کثیف‌کردن خودمان، جرأت شل و رهاکردن مقعدمان را نداریم و به همین دلیل باسنمان را سفت نگهمی‌داریم. با تمرین‌کردن و آگاهی‌یافتن هرچه بیشتر به این امور، قادر خواهیم بود به نقطه‌ای برسیم که احساس کنیم ران‌ها و پاهایمان ما را حمل می‌کنند و بقیه بدنمان در آرامش کامل قرار دارد و همچون رودی روان، جاری است.[۱]

تمرین ۱۴: وضعیت «هورا»

در وضعیت بدنی‌ای که در بالا توضیح داده شد بایستید و سپس بازوهایتان را به‌طرف جلو، کنار بدن و سپس به سمت بالا و پایین کشش دهید. در این حالات باید کف دستهایتان به سمت بیرون قرار داشته باشند. این حرکات را به آرامی، و حرکات بازوها و تنفس را همزمان انجام دهید. هنگامی‌که بازوهایتان را به‌طرف جلو کشش می‌دهید، عمل بازدم را با صدای «آه» که قابل شنیدن باشد، انجام دهید (هوا را از شش‌هایتان خارج کنید). سپس زمانی که بازوهایتان را به‌طرف بالا، کنار بدن و در آخر به سمت پایین کشش می‌دهید دوباره عمل بازدم را انجام دهید. این تمرین را چند مرتبه تکرار کنید.



تصویر ۱۹: وضعیت پایه‌ای جهت‌یابی - وضعیت «هورا»

در نظریهٔ بیوانرژتیک، «جهت‌یابی‌کردن خویشتن» به معنای آن است که (کف) پاهایمان را محکم روی زمین بکاریم. درعین حال باید قادر باشیم که همزمان با آن، به سوی آسمان نیز

۱. در اینجا منظور آن است که اغلب ما انسان‌ها به‌علت ترس‌های تا حدی طبیعی و گاه آموخته شده از محیط، ناخودآگاه احساس می‌کنیم که خیلی از مواقع باید خود را به چیزی (کسی) بیاویزیم تا احساس امنیت و آرامش کنیم و هنگامی که بزرگتر می‌شویم، ناچاریم بلوغ و وابسته‌نبودن، شهامت و «بزرگ‌شدن» خود را به خود و دیگران اثبات کنیم و چون خیلی از مواقع دستاویزی برای کاهش ترس‌های خود نداریم، با منقبض‌کردن بدن خود، به صورتی کاذب احساس ثبات، قدرت و استحکام می‌کنیم.

گسترش بیابیم. بنابراین جهت‌گیری ما دو سویه است و هم زمان، هم رو به بالا و هم رو به پایین دارد. بنابراین، تمرین‌ها شامل دو عملکرد است: یکی، «اتصال به زمین» یا به گفتهٔ دیگر، انداختن وزن خود به سمت پایین، و دیگری «گسترده‌شدن» (وسعت‌یافتن). باید در حینی که خود را به‌طرف خارج یا بالا می‌گسترید، پاهایتان همچنان ارتباطشان را با زمین حفظ کنند. نباید ران‌هایتان را منقبض کنید و باسن‌تان را نیز نباید به‌طرف بالا یا داخل بکشید. «گسترده شدن» یعنی کشش، نه انقباض.

● دوم. تمرین‌هایی برای گرم‌کردن بدن

معمول آن است که پیش از شروع کار بدنی فشرده و تخصصی، یکی از تمرین‌های مربوط به گرم‌کردن بدن انجام شود. بدین‌منظور می‌توانید هریک از تمرین‌های زیر را که مایل باشید انجام دهید.

تمرین ۱۵: تکان‌دادن بدن برای شل‌کردن آن

در حالی که پاهایتان به‌طور موازی و به فاصله ۲۰ سانتی‌متر از یکدیگر قرار دارند و زانوهایتان کمی خمیده‌اند، وزنتان را به‌طرف جلو بیندازید و با پشت صاف و باسن شل و آویخته بایستید. بازوهایتان باید به‌حالت ریلکس و آرمیده کنار بدنتان آویزان باشند.

حالا زانوهایتان را به سرعت و بدون آن‌که کف پاهایتان از زمین کنده شوند، بکشید و خم کنید تا نوعی حالت پرش ایجاد شود. بدین منظور باید بدنتان طوری به حرکت درآید که صدای نفس کشیدنتان شبیه صدای هن‌هن سگ باشد. به مدت ۱ دقیقه به این تمرین ادامه دهید و سپس با زانوهای همچنان خمیده، به آرامی نفس بکشید.

- ● آیا هنگام انجام این تمرین تمام بدنتان را حرکت می‌دادید؟
- ● آیا تنفس‌تان با حرکت هماهنگ بود؟
- ● آیا در حینی که زانوهایتان خم بودند، اجازه می‌دادید که قسمت فوقانی بدنتان طوری به‌عقب تکیه کند که از کف پاهایتان دور شوید؟

تمرین ۱۶: پرش آرام

در همان وضعیت ایستادهٔ تمرین قبل، چنان به آرامی روی هردو پایتان بپرید که انگشتان پاهایتان تقریباً از زمین کنده نشوند. هر پرش باید حدود یک ثانیه کامل به‌طول انجامد. آن‌قدر به این تمرین ادامه دهید تا پاهایتان خسته شوند. سپس در حالت ایستاده و با زانوهای خم، طوری استراحت کنید که پشت‌تان صاف و وزن بدنتان به جلو افتاده باشد.

● آیا از نفس افتاده‌اید؟ پاهایتان به لرزش افتاده‌اند؟ این‌ها همه علائم خوبی هستند.

این تمرین سنگینی است و اغلب کسانی که این تمرین را درست انجام می‌دهند متوجه می‌شوند که از نفس می‌افتند. حواستان باشد که با آرامش نفس بکشید.

تمرین ۱۶ الف) تمرین ۱۶ نوع دوم

شل و رها، ۲ بار روی یک پا و بعد ۲ بار دیگر روی پای دومتان بپرید. ریتم این پرش ۱، ۲ روی یک پا و سپس ۱، ۲ روی پای دوم است. این تمرین نسبت به تمرین قبل سعی و تلاش کم‌تری لازم دارد.

تمرین ۱۶ ب) تمرین ۱۶ نوع سوم

دور تا دور اتاق، ترجیحاً به صورت حرکت دایره‌ای، بپرید یا محکم پا به زمین بکوبید و در همین حال بازوهایتان را نیز تکان دهید.

تمرین ۱۷: پریدن از روی طناب

درگروه‌های تمرینی «خانم لُوِن» همیشه می‌توان طناب پیدا کرد. هنگامی‌که اعضای گروه وارد سالن تمرین می‌شوند، برای آن‌که بدنشان را شل کنند و آماده انجام تمرین‌ها شوند، اول کمی طناب‌بازی می‌کنند. کف زمین بعضی از مکان‌ها طوری نیست که عده زیادی بتوانند به‌طور همزمان روی آن بپرند، در این‌صورت افراد باید به نوبت، و تنها ۱ یا ۲ نفر به‌طور همزمان طناب‌بازی کنند.

تمرین ۱۸: به جلو و عقب تاب‌خوردن روی پاها

در حالت ایستاده روی پایین پاهایتان[۱] به‌طرف جلو و عقب تاب بخورید. هنگام تاب‌خوردن به سمت جلو، پاشنه پاهایتان و در حین تاب‌خوردن به‌طرف عقب، انگشتان پاهایتان راکمی از زمین بلند کنید. در آرامش کامل و عمیق نفس بکشید. زانوهایتان را خم کنید و اجازه دهید که باسن‌تان شل و آویزان باشد.

---

۱. لازم به تذکر است که منظور ما از عبارت «بخش تحتانی پا» یا «پایین پا» در این کتاب، در واقع بخشی از پا است که در زیر مچ پا قرار دارد. از آنجایی که در زبان اصلی کتاب، برخلاف زبان فارسی، لغتهای مجزایی برای این قسمت از پا و دیگر قسمت‌های پا به‌کار می‌روند، ما در ترجمه ناگزیر شدیم که به‌جای تنها ذکر لغت «پا» که ابهام زیادی به‌وجود می‌آورد، در مورد این‌که کجای پا منظور نظر است، برای این بخش از پا از عبارت «پایین پا» استفاده کنیم.

● سوم. تمرین‌های ایستاده

هدف از انجام این تمرین‌ها، آزادشدن «احساس» در ران‌ها و پاها است، به‌طوری که پایین پاها زمین را احساس کنند. انجام این تمرین‌ها باعث جاری‌شدن ارتعاشی قوی در ران‌ها می‌شوند که آرام‌آرام به‌طرف بالا، یعنی به‌طرف باسن و بخش فوقانی بدن گسترش می‌یابد. این ارتعاشات موجب گشوده‌شدن انقباضات می‌گردند و در نتیجه باعث می‌شوند که بخش تحتانی پاهایتان را بیشتر احساس کنید.

تمرین ۱۹: وزن روی یک پا با زانوی خمیده

در وضعیت ایستادهٔ مربوط به اولین تمرین جهت‌یابی بایستید: پاها به فاصله تقریباً ۲۰ سانتی‌متری موازی با یکدیگر، وزن مایل به جلو، باسن آزاد و چرخیده به عقب، شکم به‌طرف بیرون، قامت راست و شل و رها. باسن‌تان را از درون شل کنید. زانوی چپ را خم کنید و تمام وزنتان را روی قسمت تحتانی پای چپتان بیاندازید. بخش تحتانی پای راستتان باید صاف روی زمین قرار گرفته باشد. عمیقاً و با آرامش کامل به نفس‌کشیدن ادامه دهید تا این‌که احساس کنید دیگر در این وضعیت راحت نیستید. سپس تغییر وضعیت دهید و مثل قبل عمل کنید، با این تفاوت که این‌بار باید وزنتان را روی پای راست بیندازید و زانوی راستتان را خم کنید. این کار را دوباره با هر دو پا تکرار کنید و بعد دوباره در حالت استراحت بایستید.

- آیا می‌توانید وزنتان را روی قسمت تحتانی هر پا بیندازید یا این‌که نوعی سفتی در زانوهایتان حس می‌کنید؟
- آیا نفستان را در سینه حبس کرده بودید؟
- آیا زانوهایتان با قدرت زیاد مرتعش می‌شوند؟ اگر آنها شروع به ارتعاش کنند تاحد زیادی از درد و انقباضات کاسته خواهد شد.
- آیا از این‌که شاید زانویتان زیر وزن بدنتان خم شود و زمین بیفتید، بیم دارید؟

چنین ترسی که آن را «ترس از افتادن» می‌نامیم باعث می‌شود که زانویتان را طوری منقبض و سفت نگه دارید که رباط‌های مفصل آن، بیش از اندازه تحت فشار قرار بگیرند. به‌وسیله تمرین‌های «افتادن» که در زیر آمده، می‌توانید بیاموزید که تا حد زیادی بر این نوع ترس غلبه کنید.

تمرین ۱۹ الف) تمرین ۱۹ نوع دوم

این شکل از تمرین ۱۹ نیازمند تلاش بیشتری است: تمام وزنتان را روی قسمت تحتانی پای چپتان بیندازید و زانویتان را بیشتر خم کنید. سپس پای راستتان را طوری از زمین بلند کنید که انگشتان پایتان تنها برای حفظ تعادل، کمی زمین را لمس کنند. به دلیل آن‌که در این حالت فشار بیشتری به پای چپ وارد می‌آید، این پا را بیشتر احساس خواهید کرد. آن‌قدر در این وضعیت باقی بمانید تا احساس درد کنید. متوجه باشید که باسن‌تان باید شل و رها به سمت عقب چرخیده باشد و اجازه دهید کف باسن‌تان به‌طرف پایین کشیده شود. عمیق و در آرامش تنفس کنید. عین آنچه را که گفته شد با پای راستتان نیز انجام بدهید.



تصویر ۲۰: با تمام وزن روی یک پا ایستادن طوری که انگشتان پای دیگر با زمین در تماس باشند.

تمرین ۱۹ ب) تمرین ۱۹ نوع سوم

پس از پیشرفت در انجام تمرین‌ها قادر خواهید بود نوع سنگین‌تر تمرین شماره ۱۹ را نیز انجام دهید. یکی از پاها را با زانوی کشیده طوری جلوی خود قرار دهید که تمام وزنتان بر این پا وارد شود. سپس پای دیگر را از زمین بلند کنید. بدنتان را طوری به سمت جلو خم کنید که دستانتان آن‌قدر نزدیک به زمین باشند که در صورت نیاز بتوانند تعادل بدنتان را برقرار کنند. باسن باید به سمت عقب بچرخد.



تصویر ۲۱: وزن روی یکی از پاها، پای دیگر کنده از زمین

این تمرین را باید با یک زیرانداز ضخیم یا یک پتوی تاشده در زیر زانویتان انجام دهید تا

در صورت واردشدن فشار بیش ازحد، بتوانید خودتان را روی زمین بیاندازید. این تمرین را با پای دیگر نیز تکرار کنید و در صورت شدت گرفتن درد، خود را زمین بیاندازید.

این تمرین را دوباره با هر دو پا انجام دهید و سپس مجدداً در وضعیت جهت‌یابی اولیه بایستید.

انجام‌دادن این تمرین‌های سنگین‌تر موجب می‌شود احساس بیشتری در پاها پدید آید. اگر دوباره در «وضعیت جهت‌یابی» بایستید (وزن به‌طرف جلو روی بالشتک کف پاها، زانوها کمی خم، بلسن چرخیده به عقب و کف بلسن آزاد) باید پاهایتان به‌شدت مرتعش شوند. آیا چنین هست؟

تکرار تمرین‌های ۱ و ۴:

حالا می‌خواهیم به تمرین ۴ یعنی «کمان» که در فصل ۲ توضیح دادیم، بازگردیم. بعد از انجام‌دادن این تمرین باید به تمرین شماره ۱، یعنی «تمرین پایه‌ای برای اتصال به زمین و ارتعاش»، که در فصل ۱ توضیح دادیم برگردیم.

تمرین ۲۰: خم‌کردن شدید زانو و روی پا نشستن

بعد از انجام‌دادن تمرین قبل می‌توانید این تمرین را انجام دهید تا به زمین نزدیک‌تر شوید. زانوهایتان را چنان خم کنید که بتوانید روی آنها بنشینید. پاشنه پاهایتان را کمی بلند کنید تا وزن بدنتان روی بالشتک‌های کف پاهایتان بیفتد. بازوهایتان را به‌سمت جلو بکشید و چنان به‌طرف جلو تکیه کنید که گویی هنگام مسابقه شنا قصد شیرجه‌زدن در استخر را دارید. حدود ۱ دقیقه در این حالت باقی بمانید و عمیقاً تا محل باسن، هوا را با تنفس به داخل بکشید.



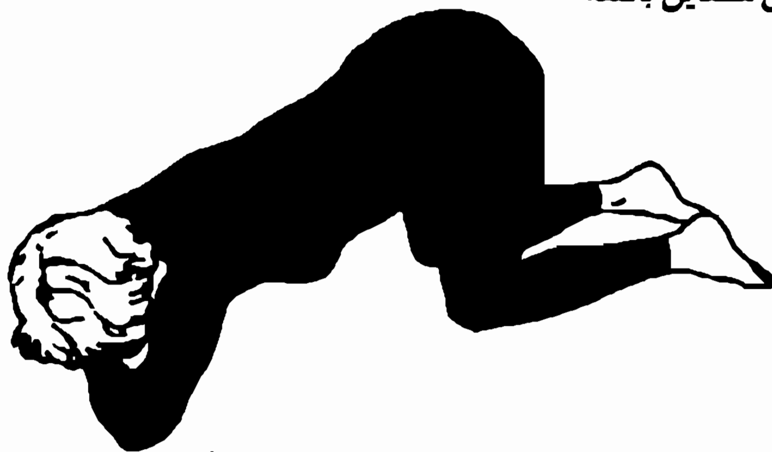
۲۲: روی پا نشستن

- آیا قادر بودید جریان تنفس را در باسن‌تان احساس کنید؟
- آیا می‌توانستید سفت‌بودن منطقه پایین کمرتان را احساس کنید؟
- آیا شانه‌هایتان را سفت نگه داشته‌اید؟

اگر زانوها و مچ پاهایتان دچار گرفتگی باشند، احتمالاً قادر نخواهید بود به اندازه کافی خم شوید تا بتوانید روی پاهایتان بنشینید. این بدان معنی است که باید بیشتر تلاش کنید تا پاهایتان را شل‌تر کنید.

تمرین ۲۱: حالت عبادت مسلمانان جهت رفع خستگی و تنفس عمیق

اگر خسته هستید، روی زانوهایتان بیفتید. در حالی که دست‌هایتان جلوی بدنتان قرار گرفته‌اند و کف آنها روی زمین است طوری به‌طرف جلو خم شوید که پیشانیتان روی دست‌ها قرار گیرند. آرنج‌ها باید دور از هم باشند. پشت‌تان را چنان خم کنید که شکم‌تان تاحد امکان به‌طرف بیرون متمایل باشد.



تصویر ۲۳: وضعیت سینه ـ زانو

عمیق و با آرامش به‌طرف زیر شکم‌تان تنفس کنید. چند دقیقه در این وضعیت استراحت کنید. این حالت شبیه به وضعیت بدنی‌ای است که در عبادت مسلمانان وجود دارد[۱]. در این وضعیت بدنی می‌توانید احساس کنید که مقعد در هربار نفس‌کشیدن باز و بسته می‌شود. از این‌که خودتان را کثیف کنید ترس نداشته باشید زیرا دریچه داخلی عضله مقعد بسته خواهد ماند.

اگر به زمان استراحت بیشتری نیاز دارید، به روی شکم، صاف روی زمین درازبکشید تا به بدنتان در آرامش کامل اجازه استراحت بدهید و بتوانید بخش‌های مختلف بدن را که با زمین ارتباط دارند حس کنید. در زندگیتان بیش از این حد، امکان نزدیک شدن به زمین را ندارید.

---

۱. منظور نویسندگان کتاب، در واقع حالت «سجده» در حین نمازخواندن است.

تمرین ۲۲: تمرین‌هایی برای مچ پاها

انقباضات موجود در مچ پاها در بسیاری از افراد مانع از آن می‌شوند که آنها قسمت تحتانی پاهایشان را احساس کنند. به همین دلیل لازم است که مچ پاها را چنان شل و رها کنیم که بتوانند به راحتی خود را خم کنند. در این‌جا به تمرین بیوانرژتیکی مهمی می‌پردازیم. این تمرین را از وضعیتی که چهارزانو نشسته‌اید، شروع کنید. بنابراین می‌توانید این تمرین را بلافاصله بعد از تمرین شماره ۵ یا در هر زمان دیگری که مایل باشید انجام دهید.

در این حالت باید انگشتان پاها کشیده باشند. کف پای چپ را به فاصله ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر دورتر از زانوی راست، صاف روی زمین قرار دهید. تمام وزنتان را روی پای چپ بیندازید و در صورت لزوم زانوی راستتان را به پهلو حرکت دهید. وزن بدنتان را روی بالشتک کف پا بیندازید و برای حفظ تعادل هردو بازویتان را به سمت جلو بکشید. روی قسمت تحتانی پای چپتان به‌جلو و عقب تاب بخورید و فقط در صورت لزوم پاشنه پای چپتان را از زمین بلند کنید. هنگامی‌که به‌طرف جلو تاب می‌خورید، با وزن بدنتان روی پای چپ فشار وارد آورید. زانو و انگشت بزرگ پای چپ را روی یک خط قرار دهید.



تصویر ۲۴: وضعیت مچ پا

حالا همین تمرین را با پای راستتان که در ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متری پشت زانوی چپتان قرار دارد، تکرار کنید. وزن بدنتان را روی پای راست بیندازید و بقیه تمرین را همان‌طور که در بالا توضیح داده شد ادامه دهید. این تمرین را باید دوباره برای هر یک از پاها انجام دهید.

- آیا می‌توانید انقباض موجود در مچ پایتان را احساس کنید؟
- آیا در زردپی آشیل مچ پایتان، احساس کشش می‌کنید (زردپی آشیل، رباطی است که عضلات پشت پا را به استخوان پاشنه وصل می‌کند)؟
- آیا احساس می‌کنید که پاهایتان به زمین فشار وارد می‌آورند؟
- آیا قادرید که در حالی‌که به پاهایتان فشار می‌آورید، پشت پا، ران و قسمت فوقانی بدنتان را آرام نگه دارید؟

تمرین ۲۳: کشش ناحیهٔ تحتانی پا

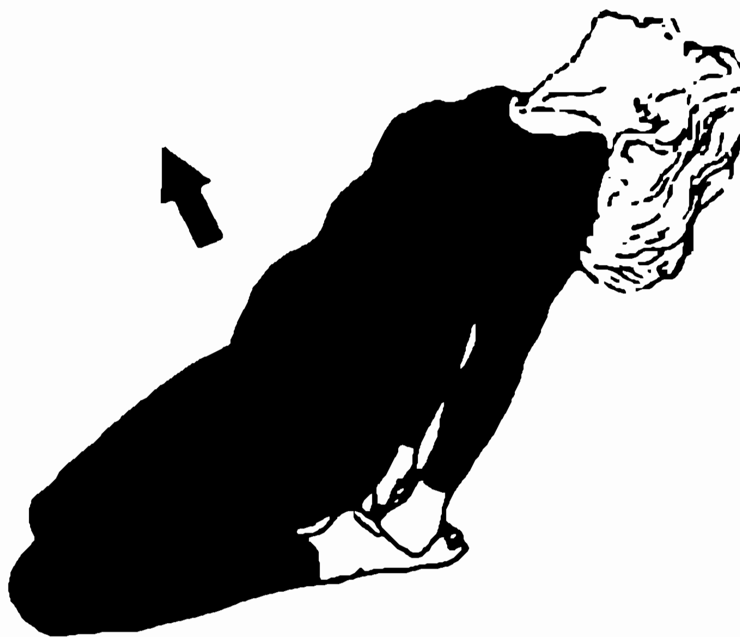
در این‌جا به توصیف تمرین دیگری مربوط به مچ پا می‌پردازیم. این تمرین را باید در همان وضعیت بدنی تمرین قبلی انجام دهید. طوری روی هر دو زانویتان بنشینید که ران‌ها و پاهایتان به حالت کشیده در پشت‌تان قرار داشته باشند. روی پاهایتان که در وضعیت کشش قرار دارند بنشینید. انجام این کار برای بعضی افراد آسان و برای بعضی دیگر نسبتاً مشکل است



تصویر ۲۵: نشستن روی مچ پاها

تمرین ۲۴: کشش ران‌ها

این تمرین را در همان وضعیت بدنی تمرین ۲۳ انجام دهید. پاها را کشش دهید و روی پاشنه‌هایتان بنشینید و دستتان را که مشت کرده‌اید به کف پایتان فشار دهید. مشتتان را به‌طرف پایین فشار دهید. زیرا این عمل موجب کاهش انقباضات قسمت تحتانی پا و مچ پاها می‌شود. در حالی‌که وزن بدنتان بر مشت دستتان وارد می‌شود، باسن‌تان را از زمین بلند کنید تا ران‌هایتان کشیده شوند. اجازه دهید که سرتان طوری به عقب بیفتد که بدنتان خم شود و انحناء پیدا کند. بدین وسیله عضلات ران‌ها که در بیشتر افراد تا حد زیادی دچار انقباض و گرفتگی هستند، کشیده می‌شوند. مهم است که در این حالت بگذارید باسن به حالت شل و رها آویخته باشد. تا هنگامی که می‌توانید، در این حالت باقی بمانید و سپس بعد از کمی استراحت دوباره این تمرین را تکرار کنید.



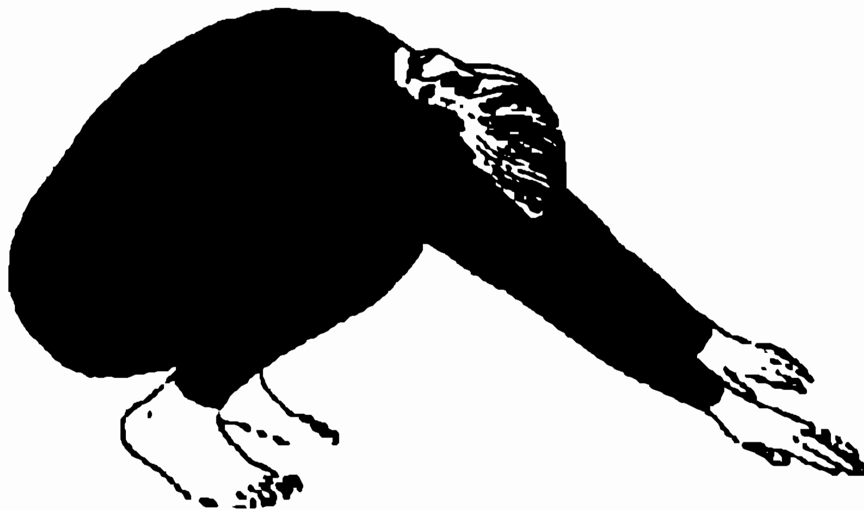
تصویر ۴۶: روی مچ‌ها بلندشدن

- آیا انجام این تمرین موجب درد در مچ پاهایتان می‌شود؟ جواب «آری» بدین سؤال، مبین آن است که عضلات بخش تحتانی پاهایتان دچار انقباض و گرفتگی است.
- آیا احساس می‌کنید که عضله رانتان منقبض می‌شود؟ آیا در این حالت احساس درد می‌کنید؟
- آیا بازوهایتان به درد می‌آیند؟

تمرین ۲۵: خم‌کردن ناحیه تحتانی پا ـ دوباره روی پا نشستن

توسط خم‌کردن قسمت تحتانی پا می‌توانید کشش آن را خنثی کنید. پس از انجام تمرین‌های شماره ۲۳ و ۲۴، با نشستن روی قسمت پایین پاها، به بخش زیرین پا بازمی‌گردید. بازوهایتان را تاحد امکان بطرف جلو بکشید و در همین حین به آرامی به زمین تلنگر بزنید.

پاشنه پاهایتان را به میزان بسیار کم، طوری از زمین بلند کنید که وزن بدنتان روی بالشتک کف پاهایتان بیفتد. مدتی در همین حال باقی بمانید. اگر قصد استراحت دارید، روی زانوهایتان بطرف پایین بلغزید.



تصویر ۲۷: با زانوهای کاملاً خمیده روی پاها نشستن (خم‌کردن بخش تحتانی پا)

- آیا در حالتی که روی پایتان نشسته بودید، قادر بودید خودتان (بدنتان) را تا عمق باسن‌تان احساس کنید؟ خیلی خوب است اگر حدود نیم دقیقه در این حالت باقی بمانید تا بتوانید متوجه عمق تنفستان شوید.
- آیا در این وضعیت نشسته روی پا، بهتر می‌توانید باسن‌تان را احساس کنید؟ می‌دانید که مردم قبل از اختراع توالتهای فرنگی، بدین ترتیب عمل دفع را انجام می‌دادند؟
- آیا قادرید پشت‌تان را آزاد کنید؟
- آیا می‌توانید شکم‌تان را احساس کنید؟

تمرین ۲۶: تمرین انقباضی برای پاها

هدف از انجام این تمرین آن است که به‌وسیله زمین‌خوردن، از دست سفتی و خشکی زانوها خلاص شوید. تمرین را با استراحت‌کردن روی دو زانو آغاز کنید. قسمت تحتانی پای چپتان را به

فاصله ۱۵ سانتی‌متر جلوتر از زانوی راست و به موازات آن، صاف روی زمین قرار دهید. خود را به‌طرف جلو بکشید و نوک انگشتان هر دو دستتان را ۴۰ سانتی‌متر جلوتر از پاهایتان روی زمین بگذارید. وزن بدنتان را به سمت جلو و روی انگشتان دستهایتان بیندازید. در همین حال پای راستتان را نیز از زمین بلند کنید. در صورتی که وزن بیش از اندازه بر انگشتان دستهایتان وارد شود می‌توانید با کف دست انگشتانتان را حمایت کنید. زانوی چپتان را به فاصله ۲۰ سانتی‌متر از زمین خم کنید و پای راستتان را که روی زمین باقی می‌ماند تا نزدیکی پای چپ بالا بیاورید. بدون آن‌که خود را تحت فشار قرار دهید، تا جایی که برایتان مقدور است در این حالت باقی بمانید و بعد از آن اجازه دهید که زانوی چپتان به زمین بیفتد. این تمرین را باید روی یک زیرانداز یا پتوی تاکرده انجام دهید تا بتوانید روی آن بیفتید.

حال به حالت اولیه‌ای که هردو زانویتان روی زمین بود برگردید و این‌بار تمرین را مطابق با توضیحاتِ داده شدهٔ قبلی، در حالی‌که پای راستتان را جلو قرار داده‌اید انجام دهید.



تصویر ۲۸: تمرین زمین‌افتادن ـ با زانوهای کاملاً خمیده

معمولاً هرکس باید قادر باشد حدود ۳۰ ثانیه و نه خیلی بیش از آن، در این حالت باقی بماند. آیا شما خیلی سریع از پا افتادید؟ پس به‌خاطر داشته باشید که: کم‌طاقت بودن زانو بدان معنا است که شخص در زمانِ گرفته و خشک‌بودن (قفل‌بودن) آن، فقط با پاهای خود سرپا می‌ماند. انجام این تمرین برای افراد سنگین وزن مشکل است. البته دشواربودن این تمرین برای آنها،

تنها به دلیل وزن زیادشان نیست. بدون آن‌که قصد عمیق شدن در مبحث پیچیدهٔ روان‌شناسی افراد بسیار چاق را داشته باشیم، معتقدیم که مشکل آنان تاحدی مربوط به احساس تردید و عدم‌اطمینان در مورد توانایی پاهایشان در حمایت از آنها است. آنها این عدم‌اطمینان بنیادین «دهانی» را با خوردن بیش از حد جبران می‌کنند. این تمرین می‌تواند به آنها کمک کند تا توجه خود را به این مشکل معطوف کنند. اگر این تمرین را مرتباً انجام دهید، پدید آمدن احساس بیشتر در پاهایتان، باعث قوی‌تر شدن آنها می‌شود.[۱]

- آیا این وضعیت بدنی را ۱ دقیقه یا بیشتر تحمل کردید؟ تحمل این وضعیت به مدتی چنین طولانی به معنای آن است که نیاز دارید میزان تحمل فشارتان را به دیگران اثبات کنید. در این‌صورت احتمال دارد که‌گاه خود را در معرض فشاری بیش ازحد تحمل بدنتان قرار دهید. هدف از انجام این تمرین، سنجش کارایی شما در زمان فشارها نیست. البته این امر، هدف هیچ‌یک از تمرین‌های نامبرده در این کتاب نیست. هدف آن است که در ران‌ها و بخش تحتانی پاهایتان «احساس» پیدا کنید.
- آیا هنگام انجام این تمرین به‌طور عادی نفس می‌کشیدید یا نفستان را در سینه حبس کرده بودید؟ حبس کردن نفس درحین انجام این تمرین نشانه «ترس از افتادن» است و هیچ ربطی به شرایط موجود در لحظه انجام تمرین ندارد چراکه زمین خوردن در آن لحظه نمی‌تواند امر مشکل‌سازی باشد.
- آیا احساس می‌کردید که برای سرپاماندن درحین تمرین، پای چپتان را واقعاً به زمین فشار می‌دادید؟
- آیا متوجه می‌شوید که در لحظه احساس فشار و درد، برای جلوگیری از افتادن تمایل دارید که پایتان راکشش دهید؟

حال همین تمرین را با پای راستتان انجام دهید. شاید در این حال متوجه شوید که یکی از پاهایتان قوی‌تر از دیگری است. این امر در مورد خیلی از افراد صادق است. توصیه ما این است که

---

۱. مراحل رشد دوران کودکی، از دیدگاه نظریه‌پردازان روانکاو از جمله فروید، رایش و غیره مختلف است. اولین مرحله آن در دیدگاه فروید مرحله «دهانی» است که در آن کودکی که سنش زیر ۱ سال است همه چیز را با خوردن و در دهان قراردادن، می‌شناسد. این مرحله، معادل مرحلهٔ «اعتماد در برابر بی‌اعتمادی» در نظریه اریکسون نیز هست که کودک در پی آن است که با توجه به برآورده‌شدن یا نشدن نیازهایش، بتواند نتیجه‌گیری کند که به دنیا و دیگران می‌توان اعتماد کرد یا نه. در اینجا منظور نویسنده آن است که کودک از مرحله «دهانی»، نسبت به پاهای خود و این‌که آنها قابل اعتماد و تکیه‌کردن هستند، تردیدی را همراه آورده است.

تمرین را دو بار با هر پا انجام دهید. برای بیشتر افراد، انجام تمرین در دفعه دوم، کمی راحت‌تر از دفعه اول است، زیرا فشار بر ایشان کمتر ترس‌آور است، چرا که می‌دانند که قادرند به حالتی بی‌خطر خود را روی زمین بیندازند.

تکرار تمرین ۱۳: وضعیت پایه‌ای جهت‌یابی

معمولاً پس از انجام تمرین قبل، از افراد می‌خواهیم که در وضعیت جهت‌یابی یعنی: زانوهای خمیده، وزن بدن مایل به جلو، شکم آویزان، پشت صاف، باسن رها، و سینه‌ها و شانه‌ها به‌طرف پایین، بایستند. سپس به آنها توصیه می‌کنیم که عمیقاً و با آرامش به سمت شکم نفس بکشند و توجه خود را بر ران‌ها و بخش تحتانی پاهایشان متمرکز کنند. به تصویر ۱۹ نگاه کنید.

- آیا پاهایتان مرتعش می‌شوند؟
- آیا متوجه می‌شوید که احساس سوزن‌سوزن شدن چگونه در ران‌ها و قسمت پایین پاهایتان جریان می‌یابد؟
- آیا اکنون آگاهی بیشتری نسبت به قسمت تحتانی پاهایتان دارید؟ آیا حس می‌کنید که پاهایتان از قبل گرم‌تر هستند؟ چون جریان خون قوی‌تر شده، آن عضو بدن گرم می‌شود.
- آیا اکنون احساس می‌کنید که پاهایتان بهتر از قبل با زمین ارتباط دارند؟

تمرین ۲۶ الف) تمرین ۲۶ نوع دوم

این تمرین بدان جهت مفید است که این احساس را به فرد می‌دهد که پاهایش قادرند او را ازجا بلند کنند و سرپا نگه‌دارند. روش انجام و وضعیت بدنی فرد در حین انجام این تمرین، شبیه تمرین ۲۶ است. درست مثل آن تمرین، با زانوی خمیده طوری به‌طرف جلو روی زانوی چپتان تکیه کنید که بخش زیادی از وزن بدنتان روی دستهایتان بیفتد.

بدنتان را روی پاشنه پای چپتان که حالا روی زمین قرار دارد، به‌طرف عقب هل دهید. اگرچه دستانتان زمین را همچنان لمس می‌کنند، اما اصلاً نباید وزن بدنتان روی آنها بیفتد. طوری روی قسمت تحتانی پای چپتان فشار وارد آورید که زانوی چپتان تاحدی کشیده شود و آن‌قدر به این‌کار ادامه دهید که احساس کنید پای چپ، وزن بدنتان را تحمل و از شما حمایت می‌کند.

باکمی خم‌کردن مجدد زانوی چپتان به صورتی‌که وزن بدنتان در سمت جلو روی دستانتان بیفتد، تمرین را تکرار کنید تا به وضعیت اولیهٔ تمرین بازگردید. درست مثل حالت بالا، دوباره

بدنتان را آن‌قدر به سمت جلو هل دهید که تمام وزنتان روی بخش تحتانی پای چپتان بیفتد. مطابق با توضیحات بالا، این‌بار تمرین را با پای راستتان تکرار کنید.



تصویر ۲۹: تمرین «افتادن ـ کشش پا»

- آیا حالا احساس می‌کنید که پاهایتان قادر هستند شما را سرپا نگه‌دارند؟
- آیا این احساس را دارید که حضور و وجود پاهایتان برایتان ملموس‌تر از قبل است؟

تمرین ۲۶ ب) تمرین ۲۶ نوع سوم

در این شکل از تمرین ۲۶، درست مثل آنچه در بالا ذکر شد، شخص کاملاً روی هرپا بلند می‌شود و دستانش را از زمین جدا می‌کند. بعد به محض آن‌که سرپا بلند شد، باید باکف هردو پایش روی زمین بایستد.

تمرین ۲۷: شل‌کردن یک پا با حرکت‌دادن آن

از وضعیت ایستادهٔ راحتی که در تمرین ۱۳ ذکر شد، یکی از پاها را همچنان که از زمین جدا می‌کنید کشش دهید. سپس قوزک این پا را چنان به‌طرف پایین و بالا حرکت دهید تا انقباض

موجود در آن پا به لرزش افتادن تخلیه شود. این عمل را با پای دیگر نیز انجام دهید. پایی را که رویش ایستاده‌اید، در تمام این مدت خم نگه‌دارید.

تمرین ۲۸: با یک پا به‌طرف جلو لگدزدن

این تمرین را درست مثل تمرین قبل، در وضعیت ایستادهٔ ریلکس شروع کنید و یکی از پاها را در جلویتان به‌وسیله کشش، از زمین جدا کنید. در حالی‌که زانوی پایی که روی آن تکیه کرده‌اید خم است، قدرت‌تان را در پاشنه پایی که کشیده شده جمع کنید و چندبار لگد بزنید. حالا همین عمل را با پای دیگرتان تکرار کنید.

در زیر چند تمرین را که نیاز به توضیح زیادی ندارند معرفی می‌کنیم تا به شما نشان دهیم از چه شیوه‌هایی برای زنده‌تر ساختن ران‌ها و قسمت تحتانی پاهایتان می‌توانید استفاده کنید. پیش از ادامه بقیه تمرین‌ها مجدداً تأکید می‌کنیم که تمرین‌ها را نباید با عجله، پشت سرهم، یا با زیاد تحت فشار قرار دادن خود، انجام دهید. همچنین باید فاصله زمانی میان انجام دو تمرین آن‌قدر باشد که بتوانید آنچه را که در بدنتان روی می‌دهد، احساس کنید. فلسفهٔ مکتب بیوانرژتیک بیشتر بر «حس‌کردن» متمرکز است تا بر «انجام‌دادن». بعضی افراد، تمرین‌ها را با چنان حالت مکانیکی‌ای انجام می‌دهند که انگار در کلاس ژیمناستیک هستند و بنابراین نیازی به حس‌کردن چیزی ندارند. این شیوه انجام تمرین‌ها، طبیعتاً به قیمت از بین رفتن هدف اصلی ما که همانا زنده و سرزنده‌تر شدن است، تمام خواهد شد.

تمرین ۲۹: تمرین برای کف پاها

در فرهنگ ما تقریباً همه افراد پاهای بیش‌ازحد نرم و لطیفی دارند. کف پاهای ما در مقایسه با اقوام ابتدایی که پابرهنه راه می‌رفتند زیاده ازحد حساس است. این امر تاحدی به دلیل عملکرد محافظتی کفش‌ها است، ولی بخش اعظم این حساس بودن، به علت انقباض عضلات کف پا است. قوس کف پای ما، یا زیاده ازحدکم (صافی کف پا)، یا بیش از اندازه زیاد است. برای آزادکردن این انقباضات می‌توانید روی یک قطعه چوب به ضخامت ۲ تا ۳ سانتی‌متر بایستید. بدین منظور می‌توان از دسته یک راکت تنیس استفاده کرد. چوب را روی زمین قرار دهید و با یک پا روی آن بایستید. تا حد امکان وزنتان را روی این پا بیندازید. طوری روی قطعه چوب حرکت کنید که تا حد امکان بیشترین بخش قسمتهای مختلف کف پایتان تحت فشار قرار گیرد. فراموش نکنید که درحین انجام تمرین به دم و بازدم ادامه دهید و نفس را در سینه حبس نکنید. تمرین را با پای دیگرتان نیز انجام دهید و قطعه چوب را زیر قسمتهای مختلف کف پایتان قرار دهید.

انجام این تمرین برای اغلب افراد دردناک است. این درد پیامد فشار بر عضله منقبض است. اگر به «احساس‌کردن» درد ادامه دهید، عضله آزاد می‌شود و درد کاهش می‌یابد. اگر این تمرین را مکرراً انجام دهید، متوجه خواهید شد که درد تا حد زیادی ازبین می‌رود. تسلیم دردشدن در جهت نیل به سلامتی بیشتر، بدنی زنده‌تر و پای ریلکس‌تر، عملی خودآزارانه نیست. بی‌نتیجه تسلیم دردشدن، یعنی خودآزاری[1].

تمرین ۲۹ الف) تمرین ۲۹ نوع دوم

انجام تمرین زیر در عین ساده‌بودن، بسیار سودمند است. با آرامش، طوری با زانوهای خمیده بایستید که وزن بدنتان در سمت جلو روی بالشتک کف پایتان بیفتد. در حالی‌که زانوهایتان را همچنان خمیده نگه داشته‌اید، پاشنه پاهایتان را به آرامی از زمین بلند کنید و سپس دوباره اجازه دهید که به‌طرف پایین بیایند و با زمین تماس یابند. تا مدتی به‌این کار ادامه دهید.

- آیا متوجه می‌شوید که عضلات کف پایتان چگونه سعی در بالابردن شما دارند؟ انجام این تمرین به‌خصوص برای کسانی که کف پایشان صاف است، مفید می‌باشد.

تمرین ۳۰: پریدن در وضعیت نشسته روی پاها

از وضعیت نشسته روی پاها در تمرین ۲۰ به حالت رها روی بالشتک‌های کف پایتان، بالا و پایین بپرید. به‌وسیله انجام این تمرین می‌توانید فشار فعال پاهایتان را به زمین احساس کنید.

تمرین ۳۱: لگد یابو

این، تمرین مفیدی است برای شل‌کردن مفصل لگن و ایجاد کشش در عضلات پشت ران‌ها. زانوها و آرنج‌هایتان را در وضعیتی که در تصویر شماره ۳۰ نشان داده شده، قرار دهید. پای چپتان را از زمین بلند کنید و زانوی چپ را طوری خم کنید که پا کنار بدن قرار بگیرد و به آن تکیه کند. پاشنه پایتان را طوری به‌طرف عقب پرت کنید که بتوانید از ناحیه لگن قدرت زیادی برای

---

۱. در کتاب «لذت‌بردن»، اثر الکساندر لوون، منتشر شده در سال ۱۹۷۴ توسط برت باکر، انتشارات آلفا، توضیح کاملی در مورد رابطه درد و خودآزاری داده شده است.

در هر صورت لازم به ذکر است که در مکتب بیوانرژتیک، گاه روش کاهش درد، تمرکز بر «احساس‌کردن» درد است. یعنی آن که از حس‌کردن درد نمی‌گریزیم بلکه حواسمان را بر درد متمرکز می‌کنیم. این تمرکز به کاهش درد منجر می‌شود. این مسئله، با ناخودآگاهانه در جهت تمایلات خودآزارانه تسلیم دردشدن، تفاوت دارد.

این پرتاب به کار بندید تا حد ممکن مستقیم و به موازات زمین لگد پرت کنید. اول چندبار با پای چپ و سپس با پای راست لگد بیندازید.



تصویر ۳۰: لگدپابو

- آیا لگدهایتان همواره کامل بودند یا این‌که آخر کار زانویتان را جمع می‌کردید؟
- آیا احساس می‌کردید که لگد از ناحیه لگن‌تان می‌آمد یا نه، و آیا قدرت لگن‌تان را احساس می‌کردید؟
- آیا قادر بودید بخش فوقانی بدنتان را شل کنید؟

تمرین ۳۲: کشش عضلات زردپی زانو

بعد از انجام تمرین قبل، حالا باید ماهیچه‌های پشت ران‌ها و زانوهایتان خیلی منقبض و گرفته باشند. به همین دلیل این تمرین را در این جا ذکر کردیم تا به کشش و آزادشدن آنها کمک کنیم.

در حالی‌که پاهایتان به فاصله ۳۰ سانتی‌متر و موازی یکدیگر قرار دارند، با زانوان خمیده طوری بایستید و به جلو تکیه کنید که نوک انگشتان دستهایتان با زمین تماس پیدا کند. این وضعیت درست شبیه تمرین شماره ۴ کتاب است.

دستانتان را آن‌قدر بەطرف جلو پیش ببرید تا پاشنه پاهایتان از زمین جدا شوند. حالا زانوهایتان را کشش دهید تا این‌که پاشنه‌هایتان به زمین فشرده شوند. چند دقیقه در این وضعیت تاب بیاورید. بعد زانویتان را آزاد سازید و دوباره کشش را آغاز کنید.

تمرین ۳۳: چهاردست و پا رفتن همچون چهارپایان

این یک تمرین عالی برای کشش عضلات زردپی زانو است: این عضله در خیلی از افراد بسیار منقبض است. در حالی که کف دست و پایتان صاف روی زمین قرار دارند، روی دست و پاها بایستید. در همین حالت در اتاق شروع به راه‌رفتن کنید.

در صورتی‌که به اصول بیوانرژتیک واقف شده باشید، خودتان می‌توانید تمرین‌های ایستادهٔ زیادی خلق کنید که به شما کمک کنند با بدنتان ارتباط بیشتری برقرار کنید و انقباضات موجود در آن را کاهش دهید. مسأله قابل توجه آن است که آگاه باشید که در این دیدگاه، نکتهٔ اصلی آن است که «احساسات موجود در بدنتان قوی‌تر شود».

● چهارم. تمرین‌های باسن و لگن

اگر قصد دارید از دست انقباضات و گرفتگی‌های ناحیه باسن و لگن‌تان خلاص شوید، باید اتصالتان به زمین آن‌قدر قوی باشد که حس کنید پاهایتان محکم روی زمین ایستاده‌اند. اگر باسن در میانهٔ سر و پاها، حالت آویخته نداشته باشد، نمی‌تواند به‌طور طبیعی یعنی به حالت آزاد و خودبه‌خود حرکت کند. نام این اصل «کمان» است. هردو انتهای سیم‌های ویولن و گیتار باید محکم بسته شده باشند تا بتوانند به‌طور منظم و هماهنگ به‌لرزش درآیند و تولید صدا کنند. همین امر در مورد کمان نیز صادق است. اگر زه کمان را بکشید، کمان باردار می‌گردد و آماده پرتاب می‌شود و تنها لازم است که زه را رها کنیم تا تیر پرتاب شود. تیر بدون نیاز به وارد آمدن فشار بیشتر، و تنها به یُمن باری که کمان گرفته است، به دور دست‌ها پرواز می‌کند.

اصل بالا در مورد حرکت باسن نیز صادق است. در صورتی که پاها اتصال کاملی با زمین داشته باشند، فقط کافی است که باسن را به‌طرف عقب کشش دهیم تا چنان باردار شود که خودبه‌خود به‌طرف جلو حرکت کند. انرژی مورد نیاز جهت این باروری توسط فرآیندهای سوخت و ساز بدن که با تنفس مرتبط هستند، تأمین می‌شود. پس هر نوع انقباضی در بدن که مزاحم تنفس یا مانع اتصال مناسب فرد به زمین باشد، تحرک باسن را محدود می‌کند.

هنگامی که باسن به‌طرف عقب نگاه داشته شود، در وضعیت باردار خود از لحاظ انرژیکی قرار دارد. این البته در صورتی است که بدن درست مثل اولین تمرین جهت‌یابی ما، حداقل در بخش فوقانی پایین پاها در تعادل باشد[1]. باسنی که به‌طرف جلو نگه‌داشته شود، از نظر انرژیکی در

---

۱. لطفاً جهت یادآوری به تمرین فوق مراجعه کنید.

حالت تخلیه است و قادر نخواهد بود خودبه‌خود به‌طرف جلو حرکت کند، و مگر آنکه آن را به این جهت هل دهند. این‌گونه فشار وارده باعث انقباض ماهیچه‌ها می‌شود که آن هم به نوبهٔ خود، موجب کاهش جریان آزادانه تحریک‌پذیری و لذت‌جنسی در بدن می‌گردد. بنابراین باید در حین انجام این تمرین و همچنین به هنگام عمل جنسی، از به‌وقوع پیوستن چنین حالتی اجتناب کنید.

انقباض در عضلات باسن موجب قطع‌شدن احساسات جنسی می‌شود. در صورتی که در احساس جنسی‌مان دچار مشکل باشیم، رهانیدن باسن از گرفتگی‌های عضلانی اگر غیرممکن نباشد، بسیار دشوار است. انجام این تمرین‌ها ضرورتاً باعث پدیدآمدن احساس جنسی نمی‌شوند ولی می‌توانند در صورت وجود داشتن چنین احساسی، شما را از آن آگاه کنند. منظور از احساس جنسی، تحریک ناحیهٔ تناسلی نیست، زیرا در این نوع تحریک در حقیقت احساس جنسی فرد بر ناحیه تناسلیش تمرکز می‌یابد. در حین انجام این تمرین، چنین چیزی روی نمی‌دهد.

هدف از انجام تمرین‌های بعدی، کمک به آگاه‌ساختن شما از انقباضات موجود در منطقه باسن‌تان است، که تا حدی نیز باعث کاهش این انقباضات می‌شوند. در بسیاری از افراد، این انقباضات نسبتاً زیادند و ما برای آزادکردن این گرفتگی‌ها، از تمرین‌های دیگری استفاده می‌کنیم. هر تمرینی که در حالت ایستاده یا درازکشیده انجام گردد و باعث به حرکت درآمدن قسمت تحتانی بدن شود، بر باسن تأثیر می‌گذارد. لگدزدن، یکی از این نوع تمرین‌ها است. علاوه بر آن، تمرین‌های مشخصی برای سکس وجود دارند که آنها را بعداً در فصل دیگری توضیح خواهیم داد.

تمرین ۳۴: حرکت باسن به طرفین

روی پاهایتان که به فاصله ۳۰ سانتی‌متر ازهم و موازی یکدیگر قرار دارند، بایستید. زانوها را نیمه‌خم کنید. بدون حرکت‌دادن پای راست، وزنتان را روی قسمت تحتانی پای چپتان بیندازید و با واردآوردن فشار به آن، باسن‌تان را به سمت چپ حرکت دهید. قسمت فوقانی بدن در این حرکات شرکت نمی‌کند و نسبتاً صاف باقی می‌ماند.

به تدریج وزنتان را طوری به‌طرف قسمت تحتانی پای راستتان جابه‌جا کنید که در حالی‌که به این قسمت پا فشار وارد می‌آورید، باسن‌تان را به سمت راست حرکت دهید. این تمرین را چندبار به آرامی به سمت راست و چپ تکرار کنید، در حالتی که وقتی فشار از یک‌پا به‌طرف پای دیگر می‌رود، اجازه دهید باسن‌تان نیز حرکت کند.

- آیا اجازه می‌دهید نفستان به ناحیه شکم برسد؟
- آیا هنگامی‌که به نوبت بر پاهایتان فشار وارد می‌آورید، متوجه می‌شوید که حرکت باسن‌تان چگونه شکل می‌گیرد؟
- آیا در ناحیهٔ تحتانی کمرتان احساس انقباض می‌کنید؟
- آیا قادر بودید در حین حرکت به‌طرف چپ و راست، وزن بدنتان را به‌طرف جلو نگه‌دارید؟

تمرین ۳۵: حرکت دایره‌ای باسن

این تمرین خیلی شبیه به حرکات لگن در رقص هولا است که در آن، وضعیت بدن شبیه به تمرین شماره ۳۴ است. در حالی‌که وزنتان را روی قسمت تحتانی پای چپ انداخته‌اید و بر آن فشار وارد می‌آورید، باسن‌تان را به سمت چپ حرکت دهید. اجازه دهید وزن بدنتان دوباره روی بالشتک کف پایتان بیفتد و در همین حین، باسن‌تان را به سمت جلو حرکت دهید. سپس وزنتان را روی قسمت تحتانی پای راست بیندازید و با وارد آوردن فشار بر این پا، باسن را به سمت راست حرکت دهید. بعد دوباره وزنتان را روی قسمت تحتانی هر دو پا بیندازید و اجازه دهید در حالی‌که روی بالشتک‌های کف پایتان به جلو می‌لغزید، باسن‌تان به‌طرف عقب برود.

حرکت‌های مختلفی راکه در این تمرین شرح داده شد، پشت سرهم و به‌صورت به‌هم پیوسته چندبار انجام دهید. سپس آن را در جهت عکس، طوری تکرار کنید که باسن در جهت عکس عقربه‌های ساعت حرکت کنند.

- آیا از ناحیه شکم‌تان تنفس می‌کنید؟ هنگامی که باسن را به‌طرف جلو هل می‌دهید، عضلات شکم‌تان را به‌هم می‌فشارید و در نتیجه جلوی تنفس شکمی خود را می‌گیرید.
- آیا هنگامی که باسن‌تان به‌صورت دایره‌ای حرکت می‌کند، رفت و برگشت وزن بدن خود را روی قسمت تحتانی پاها احساس می‌کنید؟
- آیا قادر هستید زانوهایتان را به حالت رها و خمیده نگه‌دارید یا این‌که آنها را می‌کشید؟ قلمتان باید خمیده و نزدیک به سطح زمین باشد.
- آیا بالا تنه‌تان درحین انجام تمرین نسبتاً صاف و بی‌حرکت بود؟ این امر بدان معنا است که قادر خواهید بود انرژیتان را خوب جهت دهید.

تمرین ۳۶: حرکت باسن به جلو و عقب

این تمرین در همان وضعیت بدنی تمرین بالا انجام می‌شود. وزن بدن را همچنان روی بالشتک کف پاها نگه‌دارید. با قوس‌دادن قسمت پایین کمر، باسن را به سمت عقب حرکت دهید ولی

فراموش نکنید که وزنتان همچنان به‌طرف جلو باقی بماند. این امر، شدید شدن میزان انحنای کمر به حد یک لوردوسه[1] (انحنای بیش ازحد مهره‌های پایین کمر) را غیرممکن می‌سازد. اجازه دهید به‌وسیله فشار واردآوردن به بالشتک‌های کف پا و انجام عمل بازدم، باسن به سمت جلو حرکت کند.

تمرین ۳۷: انقباض باسن

هدف از این تمرین متوجه‌ساختن شما به این نکته است که با به‌طرف عقب نگه‌داشتن باسن‌تان، چه انرژی عظیمی را می‌توانید ایجاد کنید. این تمرین را در همان وضعیت بدنی تمرین قبلی انجام می‌دهید.



تصویر ۳۱: انقباض باسن

پای راستتان را در حالی‌که وزنتان بر آن قرار دارد، جلوی خود قرار دهید و هردو زانو را خم کنید. این حالت موجب می‌شود که پاشنهٔ پای چپتان از زمین بلند شود. سپس بالا تنه‌تان را

---

1. Lordose

به‌طرف پایین خم کنید. بازوی راست را به‌طرف خارج حرکت دهید و بازوی چپتان را به‌طرف عقب کشش دهید. باسن‌تان را به‌طرف عقب و بالا بکشید، و وزن بدنتان را روی بالشتک کف پای راست بیندازید. به حالت حمله‌ور، رو به جلو تکیه کنید.

حال همین تمرین را در حالتی که پای چپتان در جلویتان قرار دارد، انجام دهید. برای بیشتر افراد انجام این تمرین در این وضعیت راحت‌تر است چون اغلب ما همیشه راه‌رفتن را با پای چپ آغاز می‌کنیم.

- آیا هنگامی‌که پای راستتان را جلو قرار داده بودید، در زانوی راستتان احساس فشار کردید؟ در پایین کمرتان چه‌طور؟
- آیا متوجه شدید که وقتی باسن‌تان را به‌طرف عقب کشیدید چه‌قدر بر میزان احساس خشمتان افزوده شد؟ در بیوانرژتیک «خشم» معنای مثبتی دارد که عبارت است از «حرکت‌کردن به سمت چیزی».

در حالت دَم تنفس، باسن‌تان را به‌طرف عقب بکشید و درحین بازدم اجازه دهید که دوباره به‌طرف جلو بازگردد. بگذارید درحینی که به دم و بازدم خود ادامه می‌دهید، حرکت باسن‌تان را به سمت عقب و جلو به نرمی ادامه دهید.

- آیا می‌توانستید اجازه دهید که تنفس و حرکات باسن‌تان به‌طور همزمان صورت بگیرد؟
- آیا برای آن‌که بتوانید باسن‌تان را به‌طرف جلو حرکت دهید، باید پشتتان را به سمت جلو هل می‌دادید یا آن‌که قسمت پیشین بدنتان را به سمت عقب می‌کشیدید؟ در حالت اول باید عضلات باسن‌تان را منقبض کنید و در حالت دوم، باید عضلات شکم‌تان را بهم بفشارید.
- آیا قادر بودید تمام مدت، وزن بدنتان را روی بالشتک کف پایتان نگهدارید؟

تمرین ۳۸: دُم تکان‌دادن

این تمرین مشکل‌تر از تمرین قبلی است. زیرا برای انجام این تمرین لازم است فرد لگن و باسنِ شل و رهایی داشته باشد. در همان وضعیت بدنی قبل بایستید، ولی کف پاهایتان را صاف روی زمین قرار دهید و زانوهایتان را بیشتر از تمرین قبلی خم کنید.

وزن بدن را بدون آن‌که پاشنه پاها را از زمین بردارید، روی بخش پیشینِ قسمت تحتانی پا بیندازید. سپس به‌طرف جلو خم شوید و باسن‌تان را به سمت عقب هل دهید. بدون

تلوتلوخوردن روی پاها یا حرکت‌دادن بخش فوقانی بالاتنه‌تان، باسن‌تان را به طرفین بجنبانید. وزن بدن باید به‌طور مساوی روی هردو پا بیفتد.

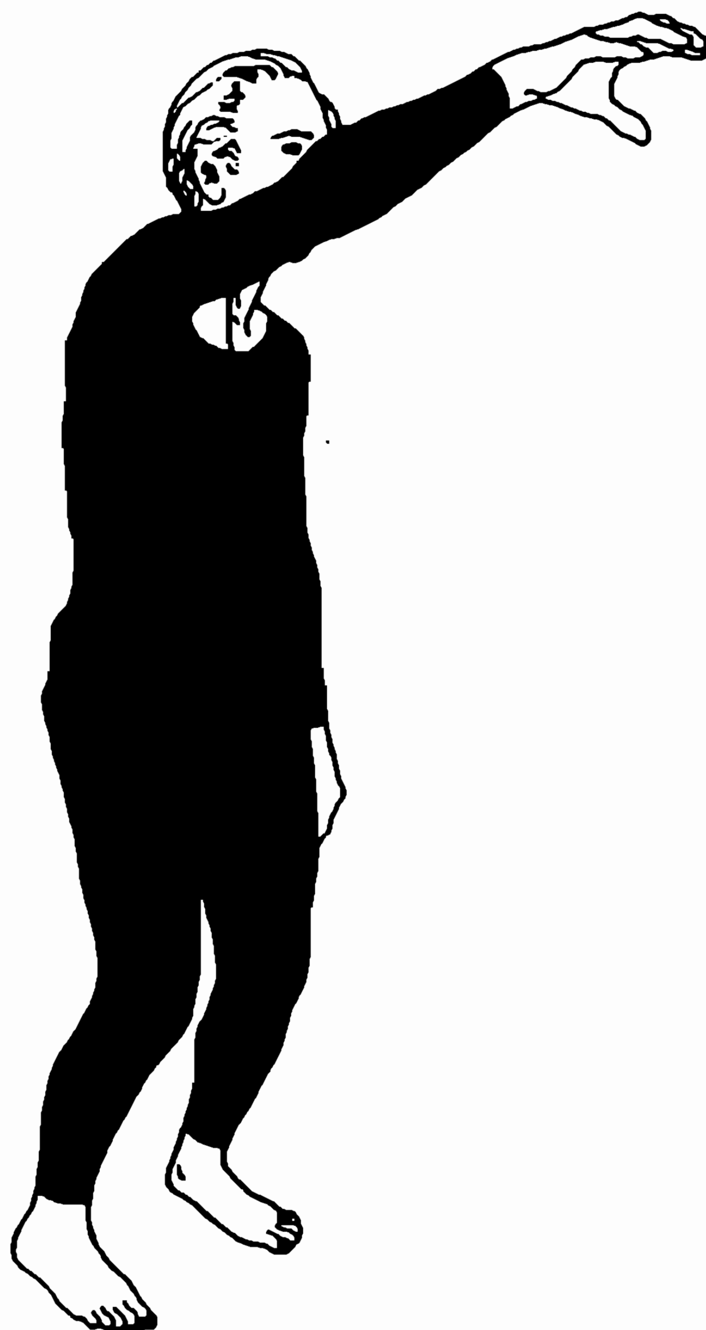


تصویر ۳۲: دم تکان‌دادن

- آیا می‌توانستید اجازه دهید که باسن‌تان خودبه‌خود حرکت کند؟
- آیا وزنتان را به سمت جلو انداخته بودید؟
- آیا قادر بودید در حین انجام تمرین، به آرامی نفس بکشید؟

• پنجم. تمرین‌های بازو و شانه‌ها

برای آزاد و شل‌کردن بازوها و شانه‌ها اغلب لازم است از «تمرین‌هایِ ابزاری» همچون کوبیدن و زدن، چلاندن حوله و غیره استفاده شود. این‌گونه تمرین‌ها در فصل بعد شرح داده خواهند شد اگر شرایط مساعد باشد می‌توانید این تمرین‌ها را به‌صورت گروهی نیز انجام دهید. تمرین‌های نامبرده در صفحات بعد، بیشتر از نوع عمومی هستند.



تصویر ۳۳: کشش بازوها

تمرین ۳۹: حرکت نوبتی بازوها به طرفین

این تمرین را در وضعیت بدنی جهت‌یابی یعنی تمرین شماره ۱۳ آغاز کنید. در این حالت وزن بدن رو به جلو، زانوها کمی خمیده و شکم بیرون داده است. در حالی‌که اندکی به جلو خم شده‌اید، بازوی چپ را کاملاً به‌طرف بالا و عقب کشش دهید. هنگامی‌که بازوی چپتان عقب می‌رود، بازوی راست را مستقیم به‌طرف پایین و کمی نیز به‌طرف جلو بکشید. با یک حرکت

دایره‌ای، بازوی خود را به‌طرف بالا، پایین و جلو حرکت دهید، طوری که با کشش بازو، شانه نیز در این حرکت شرکت کند. همین عمل را با بازوی راستتان هم انجام دهید، در حالی که این بازو را کاملاً به‌طرف عقب می‌کشید، باید بازوی چپتان در حالت کشش به سمت پایین باقی بماند. این حرکت را چندبار با هردو بازو تکرار کنید. می‌توانید تمرین را به این شکل هم انجام دهید که اول بازو را به‌طرف جلو بکشید و سپس آن را به‌طرف عقب بچرخانید.

- آیا درحین انجام تمرین احساس می‌کردید که تمام شانه‌تان در حال حرکت است؟
- آیا در اطراف مفاصل شانه، احساس انقباض و گرفتگی می‌کردید؟ در دو طرف پهلوبتان چطور؟
- آیا درحین انجام حرکت، قادر به نفس‌کشیدن بودید؟

تمرین ۴۰: تکان‌دادن هردو بازو

در همان وضعیت شرح داده شده در تمرین قبل، بازوهایتان را به طرفین کشش دهید. هر دو بازویتان را مجاور پهلوهایتان به‌طرف جلو و پایین حرکت دهید. درحین انجام این حرکت طوری نفس بکشید که صدای بازدم خود را بشنوید. در حالی‌که بازوهایتان را برای انجام حرکت بعدی از کنار بدنتان به‌طرف بالا می‌آورید، عمل دم را انجام دهید و به حرکت دادن بازوها ادامه دهید و در همین حال، دائم به سرعت حرکت بازوها و نفس‌کشیدنتان بیفزایید.

تمرین ۴۱: همچون پرنده پروازکردن

این تمرین درست مثل تمرین قبل است، با این تفاوت که حرکت در سطح بدن باقی می‌ماند و بازوها از طرفین بدن به‌طرف جلو، به حالت کشیده باقی می‌مانند. بازوها را به طرفین بدن کشش دهید و به‌طرف بالا و پایین بال بزنید. بعد به‌طرف جلو تکیه دهید و بازوها را هرچه سریع‌تر حرکت دهید تا این‌که احساس کنید مثل یک پرنده قادر به پرواز هستید. سپس اجازه دهید بازوهایتان در کنار بدنتان بیاویزند، و استراحت کنید.

تمرین ۴۲: چرخش شانه‌ها

شانه‌ها را دوباره از وضعیت شرح داده شده در تمرین قبل که بازوها در کنار بدن آویخته بودند به‌طرف بالا بیاورید. سپس آنها را به‌طرف جلو، عقب و پایین حرکت دهید و به این ترتیب چند دایره بسازید. این حرکت را در جهت عکس نیز تکرار کنید. تمرین‌های شانه را به صورت نشسته نیز می‌توانید انجام دهید. برای آسان‌تر شدن کار، این‌گونه تمرین‌ها را در فصل مربوط به تمرین‌های نشسته شرح خواهیم داد.

تمرین ۴۳: «از من دور شو»

این یکی از انواع «تمرین‌های ابزاری» است ک ما در تمرین‌های گروهی دائم از آن استفاده می‌کنیم. بیشتر افراد از انجام این تمرین احساس رضایت نسبتاً زیادی می‌کنند. در همان وضعیت بدنی تمرین قبل بایستید. آرنجها را در حالی که رو به پایین، یعنی زمین باشند، خم کنید و آنها را تا سطح شانه‌ها بالا بیاورید. به این ترتیب قسمت بالای بازوهایتان کشیده می‌شوند. حال هردو بازویتان را با قدرت زیاد از طرفین به‌طرف عقب پرت کنید و بگویید: «از من دور شو». این تمرین را چند مرتبه تکرار کنید و طوری از صدایتان استفاده کنید که گویی عصبانی هستید.

- آیا حس کردید که این تمرین باعث صاف‌تر شدن پشت‌تان شد؟
- آیا متوجه شدید که کمی خمیده بودید، انگار که کسی را روی پشت‌تان حمل می‌کردید؟ اغلب افراد از انجام این تمرین بسیار لذت می‌برند، یعنی حس می‌کنند که انگار کسی روی پشتشان نشسته است.

تمرین ۴۴: مشت‌زدن به جلو

این تمرین به تمرین قبل شباهت دارد. آرنجها را در حالی که رو به طرفین، یعنی سمت راست و سمت چپ باشند خم کنید و آنها را تا سطح شانه‌ها بالا بیاورید. دستهایتان را طوری مشت کنید که شستهایتان به‌طرف بیرون قرار داشته باشند. با هردو مشت با قدرت به‌طرف جلو حرکت کنید و بگویید: «برو». این تمرین را چندبار تکرار کنید.

تمرین ۴۵: مشت‌زدن به‌طرف پایین

مشتهایتان را تاحد امکان به زیر بغل‌هایتان نزدیک کنید. در حالی‌که غرش می‌کنید، هردو مشت را کنار بدنتان در هوا به‌طرف پایین بکوبید. سپس مشتها را بالا بیاورید و تمرین را چندمرتبه تکرار کنید.

- آیا وقتی مشتتان را به‌طرف پایین حرکت می‌دادید، حس می‌کردید جریان موج‌گونه‌ای در بدنتان به حرکت درمی‌آمد؟
- آیا زانوهایتان را خم نگه‌داشته بودید و این‌طور به‌نظر می‌رسید که انگار به خاطر این حرکت، قسمت تحتانی پاهایتان در زمین فشرده می‌شدند؟
- آیا در سرتان احساس نوعی ارتعاش می‌کردید؟

تمرین ۴۶: مشت تکان‌دادن

در وضعیت بدنی تمرین قبلی قرار بگیرید. در حالی‌که آرنج‌هایتان به سمت طرفین یعنی چپ و راست قرار دارند، مشت‌هایتان را آن‌قدر بالا بیاورید تا مقابل صورتتان باشند. آنها را با قدرت تکان دهید و چندبار به شدت بگویید «نه». باید صدایتان بلند و واضح به‌گوش برسد.

- آیا درحین انجام این تمرین، در صورتتان حالت عصبانیت یا ترس را احساس می‌کردید؟
- آیا صدایتان قوی و آگاه به خود بود؟
- آیا قادر بودید به سمت جلو بایستید یا آن‌که تمایل داشتید به عقب تکیه کنید؟

● ششم. تمرین‌های سر و گردن

هدف این تمرین‌ها کاهش نسبی انقباضات گردن و شل‌کردن سر است. اگر سرتان به حالت سفت و شق و رقی روی گردنتان قرار داشته باشد احتمال دارد که در اثر انجام این تمرین سرگیجه بگیرید. در صورت وقوع چنین حالتی، تمرین را قطع و کمی صبر کنید. انجام این تمرین با چشمان بسته ممکن است از سرگیجه جلوگیری کند. چون در این‌صورت میدان دید متحرکی وجود نخواهد داشت.

تمرین ۴۷: کشش گردن

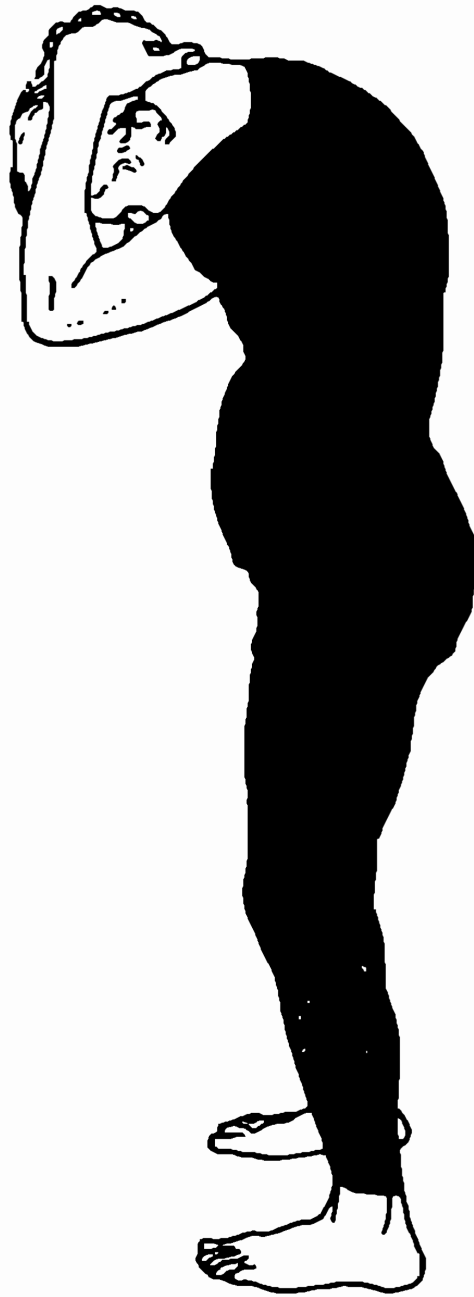
دستانتان را با انگشتان بهم قفل‌کرده، در پشت سرتان قرار دهید. دستانتان را رو به جلو به‌طرف پایین فشار دهید و اجازه دهید سر نیز همراه با فشار به سمت پایین کشیده شود. زانوهایتان راکمی خم، و پشت‌تان را نه خیلی شق و رق ولی صاف نگه‌دارید. وزنتان باید به‌طرف جلو متمایل باشد. عمیق نفس بکشید. به تصویر ۳۴ نگاه کنید.

- آیا احساس می‌کردید که چگونه گردنتان را می‌کشید؟ آیا در پایین کمر یا در شانه‌هایتان احساس درد می‌کردید؟
- آیا متوجه شدید که پس از خاتمه تمرین صاف‌تر ایستاده‌اید؟

تمرین ۴۸: ماساژ گردن

دستانتان را مثل تمرین قبل نگه دارید و از هردوی آنها برای احساس‌کردن و ماساژدادن عضلاتی که سر وگردن را بهم وصل می‌کنند استفاده کنید. سرتان را باید خمیده به‌طرف جلو نگه دارید.

- آیا احساس می‌کردید چه‌قدر این عضلات منقبض هستند؟



تصویر ۳۴: تمرین گردن (حالت ایستاده)

تمرین ۴۹: کشش به‌طرف جلو

در این تمرین سرتان را به سمت بالا ببرید و به‌طرف عقب حرکت دهید. بعد غرش کنید و بگذارید سرتان به‌طرف جلو بیفتد. در ابتدا، این تمرین را تا زمانی که احساس خوبی از انجام آن پیدا کنید، با دقت زیاد انجام دهید.

تمرین ۵۰: چرخش سر

اجازه دهید سرتان به نرمی به جلو بیفتد، سپس در حالی‌که آهسته و در کمال آرامش نفس می‌کشید، آن را در یک حرکت دایره‌ای از چپ به راست بچرخانید. در همین حین چشمانتان را باز نگه‌دارید و به اشیاء مختلفی که در میدان دیدتان قرار می‌گیرند، نگاه کنید. در این حالت زیاد مژه بزنید. حداقل سه‌بار این حرکت را انجام دهید و بعد آن را در جهت عکس تکرار کنید.

بگذارید شانه‌هایتان تاحد امکان پایین بیفتند. در صورت احساس سرگیجه، حرکت را متوقف‌کنید و مثل تمرین اتصال به زمین (تمرین شماره ۱ کتاب) به‌طرف جلو خم شوید و اجازه دهید قسمت تحتانی پاها و نوک انگشتان دست‌هایتان با زمین تماس پیدا کنند. در صورتی‌که خواهان احساس امنیت بیشتری هستید، می‌توانید این تمرین را به‌صورت نشسته نیز انجام دهید.

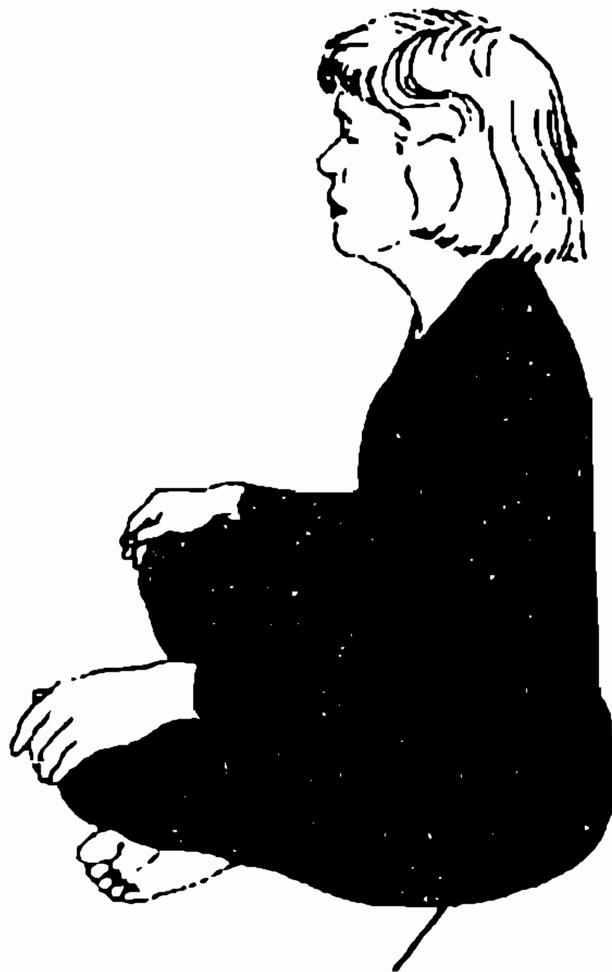
- آیا با آرامش نفس می‌کشیدید؟
- آیا صدای جیرجیر مانندی در گردنتان می‌شنیدید؟ نگران نباشید: این صدا به علت کاهش فشار میان سطح مهره‌های مفاصل گردن ایجاد می‌شود.

● هفتم. تمرین‌های نشسته

وضعیت نشسته برای تمرین‌هایی بسیار قابل استفاده است که بر نیمه فوقانی بدن متمرکزند. این تمرین‌ها در حقیقت تنها زمانی ارزشمند هستند که شما بصورت صحیح بنشینید: یعنی با پشت صاف، زانوها به‌صورت ضربدری روی هم (چهار زانو) و شکم بیرون داده. در این وضعیت همان‌طور که در تصویر ۳۵ می‌بینید خود را توسط برآمدگی‌های لگنی باسن متصل به زمین احساس می‌کنید. در این وضعیت باید احساس کنید آن بخش از باسن‌تان که با زمین در تماس است محکم به زمین فشرده شده، و وزن بدنتان روبه جلو قرار دارد. اگر شما نیز مانند بسیاری از افراد بر روی بخش انتهایی ستون فقراتتان متمایل به عقب می‌نشینید، کمرتان به‌علت حرکت اجباری باسن به سمت جلو، به‌هم فشرده و شکم‌تان نیز منقبض می‌شود. در این حالت، تنفس شکمی غیرممکن و عمل جاری‌شدن احساس که هدف اصلی انجام این تمرین‌ها است، مسدود می‌گردد. وضعیت نشسته، در فرد بیش از وضعیت ایستاده احساس اطمینان ایجاد می‌کند زیرا احساس عدم اطمینان و به خطر افتادن در فرد را کاهش می‌دهد و به همین دلیل فرد قادر خواهد بود تا حد زیادی کنترل‌های دائمی عضلات بدن که باعث انقباض‌های مختلف بدن می‌شود را رها کند. این وضعیت بدنی برای تمرین‌های مربوط به ماهیچه‌های گردن نیز مناسب‌تر است. علاوه بر آن، این وضعیت برای تمرین‌های مربوط به چشم که در همین قسمت از کتاب شرح داده خواهد شد نیز حالت بی‌نظیری است.

تمرین ۵۱: اتصال به زمین در حالت نشسته

این، وضعیت بدنی پایه‌ای است که انواع دیگر تمرین‌های نشسته از آن نشأت می‌گیرند. روی یک قطعه زیرانداز یا پتوی تاشده چهارزانو بنشینید. روبه جلو تکیه کنید و پشت‌تان را آن‌قدر قوس دهید تا احساس کنید باسن‌تان به زمین فشرده می‌شود. شکم را شل کنید. بگذارید بازوهایتان به راحتی روی زانوها یا ران‌هایتان قرار بگیرند. سر را آزاد و رها بالا نگه‌دارید. چند دقیقه عمیق و در کمال آرامش نفس بکشید و سعی کنید که حرکات تنفسی را در شکم و باسن‌تان احساس کنید.



تصویر ۳۵: وضعیت نشسته

- آیا می‌توانستید به حالت صحیح بنشینید؟ آیا سینه‌تان نرم بود و به آرامی همراه با نفس‌کشیدنتان حرکت می‌کرد؟
- آیا می‌توانید حرکات تنفس را در شکم‌تان احساس کنید؟
- آیا به این امر آگاه هستید که مقعدتان سفت به‌طرف داخل کشیده می‌شود یا آزاد است؟ آیا می‌توانید آن را شل کنید؟ آیا از انجام این کار هراس دارید؟

● آیا در ناحیه پشت یا در ران‌هایتان احساس انقباض می‌کنید؟
● چه مدتی قادر خواهید بود به راحتی این وضعیت بدنی را تحمل کنید؟

میبل ا. تاد[۱] در مورد این وضعیت بدنی می‌گوید: «اگر وزنی که بر برآمدگی‌های استخوانی لگن وارد می‌آید، متوازن باشد و به‌وسیله عضلات ران‌ها به‌سمت جلو کشیده نشود، همان نیروهایی که در هنگام تعادل بدن در حالت ایستاده، نقش‌بازی می‌کنند، بر خطوط محیطی اصلی قوس بلسن اثر خواهند گذاشت.»

از آن‌جایی که وقتی روی بالشتک‌های کف پایتان ایستاده باشید، بدنتان در حالت تعادل قرار می‌گیرد، به برآمدگی‌های استخوانی لگن نیز به عنوان «بالشتک‌های بلسن» اشاره می‌کنیم. خوب در تعادل‌بودن، اولین گام به سوی اتصال به زمین است. قدم بعدی در این مسیر، عمیق و آزادانه نفس‌کشیدن است. در ضمن، توجه به این نکته حائز اهمیت است که این وضعیت بدنی همان وضعیت لوتوس (نیلوفر آبی) است که در یوگا و مدیتیشن (مراقبه) استفاده می‌شود.

تمرین ۵۲: آزادکردن ماهیچه‌های کمر

نقش کمر نیز همچون گردن این است که دوبخش مهم بدن را چنان به یکدیگر متصل کند، که هریک از این دوبخش قادر باشند تا حدی مستقل از یکدیگر حرکت کنند. بنابراین، به دلیل قابلیت انعطاف‌پذیری گردن است که سر می‌تواند به چپ و راست بچرخد. خشک و سفت‌شدن بیش ازحد گردن، مانع از این حرکت می‌شود. به همین ترتیب، به علت انعطاف‌پذیری کمر است که بالاتنه می‌تواند به هردو طرف بچرخد. خشکی، نه تنها حرکت را محدود می‌کند بلکه موجب قطع جریان در قسمت‌های رابط می‌شود و در نتیجه به‌احساس تمامیت و وحدت وجودی فرد خدشه وارد می‌آورد.

چهارزانو بنشینید و دست راستتان را روی زانوی چپ قرار دهید. بدنتان را طوری به‌طرف چپ بچرخانید که قادر باشید از روی شانه چپ به پشت و طرف راست نگاه کنید. در همین حالت باقی بمانید، چند نفس عمیق بکشید و سپس دوباره به آرامی به‌طرف جلو بازگردید. بعد دست چپتان را روی زانوی راست قرار دهید، به‌طرف راست بچرخید و از بالای شانه به سمت راست و پشت نگاه کنید. مدتی نیز در این حالت باقی بمانید و عمیق نفس بکشید و بعد به آرامی به حالت اولیه بازگردید.

---

۱. میبل السورس تاد، «بدن اندیشنده»، نیویورک: پاول. ب. هابر، ۱۹۳۷، صفحه ۲۸۱.



تصویر ۳۶: چرخش کمر

- آیا در شانه‌ها، کمر، پشت و لگن‌تان احساس انقباض می‌کردید؟
- آیا نفس‌کشیدن در قسمت پایین، یعنی در ناحیه شکم، برایتان مشکل بود؟

تمرین ۵۳: کشش بازوها

با پشت صاف بنشینید و در حالی‌که شانه‌هایتان را پایین نگه‌داشته‌اید، بازوهایتان را از کنار بدن به‌طرف جلو کشش دهید. در حالی‌که کف دست‌هایتان رو به بالا قرار دارند، هر دو دستتان را بلند کنید. با نرمکِ[1] کف دست‌ها، طوری رو به بیرون فشار دهید که عضلات بازوها کشیده شوند. آرنج‌هایتان را قفل نکنید، یعنی آنها را در حالت کاملاً کشیده و صاف نگه‌ندارید.

تمرین ۵۴: شارژ و پرانرژی‌کردن دست‌ها

این یکی از شگفت‌انگیزترین تمرین‌ها از مجموعه تمرین‌های بیوانرژتیکی است. زیرا اغلب در این تمرین، ادراکات غیرمعمول و پرشوری در دست‌ها پدید می‌آید. این تمرین در همان وضعیت بدنی تمرین قبل انجام می‌گیرد. نوک انگشتان دو دستتان را مقابل یکدیگر قرار دهید.

---

۱. منظور از «نرمک کف دست»، قسمت برجسته و گوشتی کف دست در امتداد شست است.

انگشت‌ها را از هم باز کنید و طوری به یکدیگر فشار دهید که کف دستانتان مقابل هم ولی دور از یکدیگر قرار گیرند. سپس دست‌ها را طوری به طرف داخل (رو به قفسهٔ سینه) بچرخانید که جهت‌ها معکوس شوند و انگشتان به سمت سینه نشانه روند و کف دست‌ها رو به خارج قرار بگیرند. در همین حالی که انگشتانتان را مقابل یکدیگر و کف دستانتان را دور از هم قرار داده‌اید، دست‌ها را تا حد امکان به‌طرف خارج حرکت دهید. پیش از جدا کردن دست‌ها از هم، به مدت یک دقیقه عمیق و در آرامش نفس بکشید. در حالی‌که دستانتان را با انگشتان کمی کشیده و رها جلوی بدنتان نگه‌داشته‌اید به مدت تقریباً ۳۰ ثانیه به نوک انگشتانتان نگاه و استراحت کنید. بگذارید شانه‌هایتان آویزان باشند و به نفس کشیدن ادامه دهید. سپس به حالتی رها با دستانتان کاسه‌ای بسازید و آنها را به آرامی به‌طرف هم حرکت دهید تا به ۵ سانتی‌متری هم برسند.



تصویر ۳۷: کشش دست‌ها (شارژکردن)

- آیا هنگامی که دستانتان را کنار هم می‌آوردید، حس می‌کردید چیزی میان دست‌هایتان نگه داشته‌اید؟

● آیا زمانی‌که دستانتان رارها درمقابل خود نگه‌داشته بودید، درانگشتانتان‌احساس جزجز می‌کردید؟
● آیا در موقع انجام تمرین، در عضلات سینه‌تان احساس سفتی و گرفتگی می‌کردید؟

انجام این تمرین، به شما امکان می‌دهد که بارانرژیکی موجود در دستانتان را احساس کنید. اگر این‌بار انرژیکی قوی باشد، از دست و انگشتان اشعه‌ای ساطع می‌شود که در اطراف دست میدان انرژی تولید می‌کند. در صورتی که دستها در حالتی که باردار هستند بهم نزدیک شوند، مردم اغلب احساس می‌کنند که واقعاً چیزی بین دستانشان قرار دارد. من فرض را بر آن می‌گذارم که این «چیز»، میدان انرژی میان دستهاست. این پدیده را می‌توان به‌وسیله روش عکس‌برداری «کیرلیان[1]» نشان داد. این شیوه عکس‌برداری، روشی است که توسط روس‌ها کشف شده است؛ در این حالت، اگر دستی را در میدان الکترواستاتیک قدرتمندی قرار دهیم و از آن عکس بگیریم، در روی عکس نوعی تابش از دستها مشاهده می‌کنیم.

تمرین ۵۵: شل‌کردن دست‌ها با تکان‌دادن

با دستان شل و رها، بازوهایتان را تا حد امکان به‌طرف جلو کشش دهید. دستها را با قدرت تکان دهید تا شل و آزادتر شوند. سپس آنها را به آرامی به‌صورت دایره‌ای، اول چندبار به‌طرف یکدیگر و داخل، و سپس دور ازهم و به‌طرف خارج بچرخانید.

تمرین ۵۶: کشش انگشتان دست

کف دستها را با انگشتان دور از هم صاف در دو طرف بدن رو به بالا قرار دهید. روبه جلو تکیه کنید و هریک از دستها را در فاصلهٔ میان شست و انگشت کوچک کشش دهید[2]. این عمل را دوباره تکرار کنید و این‌بار انگشت انگشتری و شستتان را بر زمین یکدیگر فشار دهید. همین عمل را با انگشت وسط نیز تکرار کنید. این تمرین را با شست و انگشت اشاره نیز انجام دهید.

تمرین ۵۷: تمرین مچ دست

در حالی‌که کف دستانتان صاف روی زمین قرار دارند به روبرو نگاه کنید و سپس روبه جلو تکیه کنید تا این‌که قسمت نرمک کف دستهایتان کمی از زمین بلند شود. به جلو و عقب تاب

---

1. Kirlian

۲. منظور این است که شست و انگشت کوچک را چنان به زمین فشار دهید که بخشی از دست که میان این دو قرار می‌گیرد، کشش پیدا کند.

بخورید و در همین حال به دست‌ها فشار وارد آورید. برای ایجاد کشش در مچ دست‌ها، پشت دستانتان را روی زمین قرار دهید و به جلو و عقب تاب بخورید.

تمرین ۵۸: حرکت‌هایی برای شل‌کردن شانه‌ها

در حالی‌که در آرامش نشسته‌اید، می‌توانید برای شل و آزادکردن شانه‌هایتان تمرین‌های مختلفی انجام دهید.

الف) بالابردن شانه‌ها

با بازوهایی که آزادانه کنار بدنتان آویزان هستند به آرامی شانه‌هایتان را بلند کنید و بعد طوری که انگار قصد دارید نگرانی‌های روزمره را از خود دور کنید بگذارید که شانه‌هایتان پایین بیفتند. این کار را چند مرتبه تکرار کنید. هنگام بالابردن شانه‌ها عمل دم، و زمانی که آنها را رها می‌کنید تا پایین بیفتند عمل بازدم را انجام دهید.

ب) چرخش شانه‌ها

در حالی‌که بازوهایتان روبه جلو به حالت کشیده قرار دارند، شانه‌های بالارفته خود را به آرامی چندبار تا نزدیک گوش‌ها به‌طرف جلو و پایین بچرخانید و سپس بازگردید. هنگام کشش شانه‌ها به‌طرف عقب و بالا، عمل دم، و موقع جلو و پایین آوردن آنها، بازدم را انجام دهید. سپس جهت حرکت را عوض کنید. اول شانه‌ها را به‌طرف بالا و عقب، و بعد به‌طرف پایین و جلو حرکت دهید. همان الگوی تنفسی را ادامه دهید. حرکت به‌طرف پایین و جلو، باید با درهم فشرده‌شدن سینه همراه باشد، نه با درهم فشرده‌شدن پشت.

ج) دست درازکردن (برای گرفتن چیزی)

اغلب مردم برای گرفتن چیزی به جای شانه‌ها، با دست‌ها و بازوهایشان دست دراز می‌کنند. به‌وسیله انجام این تمرین می‌توانید این تفاوت را متوجه شوید. با بازوها و دست‌هایتان شروع به درازکردن دستانتان بکنید. سپس آرام‌آرام در حالی‌که عمل بازدم را انجام می‌دهید با جلوآوردن شانه‌هایتان دستانتان را دراز کنید. وقتی هوا را کاملاً توسط عمل بازدم به بیرون فرستادید با عمل دم شانه‌هایتان را به آرامی به محل اصلی‌شان بازگردانید و بعد دوباره همراه با عمل بازدم، دست‌ها، بازوها و شانه‌هایتان را آرام‌آرام به‌طرف جلو بکشید. این عمل را چندبار تکرار کنید.

- آیا حس می‌کنید که درازکردن دست‌ها باعث نرم‌تر شدن ماهیچه‌های سینه‌تان می‌شود؟
- آیا می‌توانید، احساس کنید که انگار این حرکت از قلبتان نشأت می‌گیرد؟

د) کشش شانه‌ها

بازوهایتان را از طرفین بدن به‌طرف جلو بکشید. انگشتان دست‌ها را رو به بالا بگیرید و با نرمک کف دستتان در جهت روبرو فشار وارد آورید تا این‌که بازوها و شانه‌هایتان باز هم بیشتر کشش یابند. به اندازه مدت چند بار نفس کشیدن، در همین حالت باقی بمانید. بعد اجازه دهید که بازوهایتان به آرامی کنار پهلوهایتان آویزان شوند. سعی کنید در حین انجام این تمرین، شانه‌هایتان را پایین نگه‌دارید. تمرین را چندبار تکرار کنید.

تمرین ۵۹: تمرین‌های مربوط به شل‌کردن گردن

اکنون زمان مناسبی است که عضلات گردن را شل کنید. برای این‌کار می‌توانید از تمرین‌های بخش قبل یعنی «تمرین‌های سر و گردن» استفاده کنید و/یا[۱] تمرین‌های زیر را که هنوز شرح نداده‌ایم، به‌کار ببندید.



تصویر ۳۸: تمرین گردن (در وضعیت نشسته)

سرتان را به جلو و عقب خم کنید. سپس آن را در جهت عقربه‌های ساعت و عکس آن بچرخانید. بعد از آن سر را به طرفین بگردانید. اول آن را به‌طرف راست، سپس صورتتان را به سمت بالا بچرخانید. بعد از آن سر را به‌طرف چپ و بعد دوباره صورت را به‌طرف بالا بچرخانید. این حرکات را می‌توانید چندین‌بار تکرار کنید.

---

۱. هنگامی‌که از علامت «و/یا» استفاده می‌کنیم منظورمان این است که یا می‌توانید فقط یکی از دو نوع «تمرین‌های سروگردن» یا «تمرین‌هایی را که هنوز شرح نداده‌ایم» به‌کار ببندید یا این‌که هر دو را انجام دهید.

تمرین ۶۰: کشش ماهیچه‌های گردن

این تمرین، در واقع همان تمرین بخش چهارم به نام «تمرین‌های سر و گردن» است، با این تفاوت که حالا آن را در وضعیت نشسته انجام می‌دهید. در حالی‌که انگشتانتان را در هم قفل کرده‌اید دست‌ها را پشت سرتان قرار دهید. سر را به‌طرف پایین بکشید و اجازه دهید فشار کم‌کم افزایش یابد. به سمت جلو خم شوید و به واردآوردن فشار ادامه دهید تا وقتی که در راستای پشت‌تان به‌طرف پایین، این کشش قابل حس‌کردن شود. حال به وضعیت اولیه برگردید ولی دست‌هایتان را همچنان روی سرتان نگه‌دارید. بعد شست‌هایتان را روی ماهیچه‌های پشت گردن بگذارید و آنها را به نرمی از سمت پایین گردن به‌طرف بالا یعنی به سمت قسمت تحتانی جمجمه، ماساژ دهید. کناره‌های جانبی جمجمه را نیز ماساژ دهید.

- آیا گرفتگی عضلات گردنتان را احساس می‌کردید؟ این گرفتگی‌ها در بیشتر افراد، به صورت نوارهای سفت عضلاتی در کنار برجستگی‌های مهره‌ها هستند.
- آیا سفتی عضلات بخش زیرین جمجمه را احساس کردید؟ این گرفتگی یکی از علل رایج سردرد است.

تمرین ۶۱: تمرین‌های مربوط به چشم

عضلات چشم نیز همچون دیگر عضلات بدن مستعد انقباض و گرفتگی هستند. با آزادکردن این عضلات خواهید توانست چشمانتان را نرم نگهدارید. دو نوع تمرین متفاوت وجود دارد که برای نیل به این هدف مناسب هستند. یکی از تمرین‌ها، مربوط به ارتباط چشمی با دیگر اعضای شرکت‌کننده در گروه تمرینی است. تمرین دوم به حرکات چشم مربوط می‌شود. مهم این است که اجازه ندهید نگاهتان حالت خیره یا زل پیدا کند. زل نزنید. این کار باعث انجماد چشم‌ها می‌شود و سدی در مقابل «احساس‌کردن» و «ارتباط واقعی» ایجاد می‌کند. هنگام انجام تمرین‌ها، پلک بزنید و اجازه دهید چشم‌ها حرکت کنند. بیاموزید که بدون خیره‌شدن نگاه کنید و آنچه را که می‌بینید جذب کنید.

الف) اگر اعضای گروه به‌صورت دایره‌ای روی زمین بنشینند، باید هر یک از اعضای گروه، به نوبت طوری نوبتی به تک‌تک اعضای دیگر نگاه کند که لحظه‌ای هرچند کوتاه، ارتباط چشمی میان آنها برقرار شود. اگر ارتباط چشمی وجود داشته باشد، برق سریع آشنایی را احساس خواهید کرد.

● آیا ارتباط چشمی خود را با دیگران حس کردید؟ برق آشنایی را چه‌طور؟ نگاه می‌کردید یا زل‌زده بودید؟ آیا پلکتان را بههم می‌زدید؟

ب) بدون آن‌که سرتان را حرکت دهید، چشم‌ها را به‌طرف راست بچرخانید و تا حد امکان به‌طرف راست نگاه کنید. پلک بزنید و بعد به بالا و پایین بنگرید. سپس به آرامی به سمت چپ نگاه کنید، پلک بزنید و بعد دوباره به‌طرف بالا و پایین بنگرید. تمرین را دوبار تکرار کنید و سعی کنید نسبت به تمایلتان به انجماد، آگاه بمانید.

● آیا درحین انجام تمرین نفس می‌کشیدید؟ آیا برایتان مشکل بود که پلک بزنید و چشم‌هایتان را حرکت دهید؟

بدون حرکت‌دادن سر، چشمانتان را اول به‌طرف راست، بعد بالا، سپس چپ و در آخر به سمت پایین بچرخانید. با چشمانتان به آرامی چند حرکت دایره‌ای انجام دهید. تمرین را با حرکت‌دادن چشم‌ها در جهت عکس، تکرار کنید.

● آیا درحین انجام تمرین، نفس را در سینه حبس کرده بودید؟
● آیا فراموش کردید پلک بزنید؟
● آیا انجام این تمرین باعث شد حالت سرگیجه پیدا کنید یا سردرد خفیفی بگیرید؟
● آیا در عضلات چشم یا ماهیچه‌های پشت گردن در پایین جمجمه‌تان، احساس انقباض کردید؟

تمرین ۶۲: تمرین‌های صورت

هدف این تمرین‌ها، شل کردن عضلات صورت و ازمیان برداشتن ماسکی[1] است که بسیاری از افراد ناخودآگاهانه بر صورت خود دارند. به‌طور معمول، حالتهای صورت افراد، توانایی ابراز احساسات گوناگونی را به آنها می‌دهند که متأسفانه بسیاری از این توانایی‌ها در ما سرکوب شده یا به اندازه کافی پرورش نیافته است. امیدواریم که با استفاده از این تمرین‌ها بتوانید بیشترین تعداد ممکن از این توانایی‌های ابرازی را بار دیگر مورد استفاده قرار دهید.

الف) آرواره‌تان را بیرون و دندان‌هایتان را نشان بدهید و چهره عصبانی به خود بگیرید. در همین حین از گلویتان صدا درآورید.

---

۱. در مکتب بیوانرژتیک، عقیده بر آن است که ما به‌دلائل مختلف، آن‌گونه که خود را واقعاً تجربه و احساس می‌کنیم، در حالات چهرهٔ خود به دنیای بیرون نمی‌نمایانیم و «ماسکی» عضلانی بر چهره‌مان داریم که در واقع انعکاس صادقانه درونیات ما نیست.

ب) در حالی‌که آرواره‌تان را بیرون داده‌اید، آن را چندمرتبه با قدرت به طرف بالا و پایین حرکت دهید. درحین انجام این تمرین هم صدایی تولید کنید.

ج) همان‌طور که آرواره‌تان را بیرون داده‌اید آن را به آرامی تا جایی که امکان دارد به چپ و راست حرکت دهید.

د) همراه با تولید صدا از گلو، زبانتان را یکباره طوری بیرون آورید که بدین‌وسیله احساس تحقیرتان نسبت به کسی را نشان دهید. این کار را چندمرتبه تکرار کنید.

ه) بینی‌تان را بالا بکشید.

و) ابروهایتان را بالا و پایین بیندازید.

ز) لب‌هایتان را درست مثل لب‌های باز نوزاد به سوی سینه مادر، به صورت باز از هم غنچه کنید. و در این حالت آرواره‌تان را آزاد و به‌طرف عقب نگه‌دارید. دهان را بازنگه‌دارید. این عمل را چندبار به آرامی انجام دهید.



تصویر ۳۹: تمرین‌های مربوط به لب

- آیا درحین انجام این تمرین‌ها نفس را در سینه حبس کرده بودید؟
- آیا در لب‌هایتان احساس ارتعاش می‌کردید یا این‌که آرواره‌تان شروع به لرزش کرد؟ این‌ها واکنش‌هایی مثبت نسبت به تمرین هستند.

● آیا در صورتتان احساس لرزش می‌کنید؟ این امر را ابتدا دور لبتان متوجه خواهید شد.
● آیا احساس می‌کنید که صورتتان شل‌تر و رهاتر از قبل شده است؟ ازجمله اثرات این نوع تمرین‌ها، سلامت و سرزندگی بیشتر پوست است.

● هشتم. تمرین‌های درازکش (خوابیده)

در هنگام انجام تمرین‌ها، وضعیت درازکش از اهمیت خاصی برخوردار است. زیرا در این حالت فشار حاصل از نیروی جاذبه زمین ازبین می‌رود. این وضعیت جنبه‌ای واپس‌گرا (بازگشتی) نیز دارد زیرا در خود نشانه‌ای از بازگشت به وضعیت بدنی بچه کوچک را داراست که این امر «دست‌کشیدن از کنترل»[1] را آسان‌تر می‌کند.

در وضعیت پایه‌ای درازکش، در حالتی که زانوها خم هستند و بازوها در کنار بدنتان قرار دارند طاقباز طوری دراز می‌کشید که کف پاهایتان به فاصله ۴۰ سانتی‌متری از یکدیگر صاف روی زمین قرار داشته باشند. برای انجام این‌گونه تمرین‌ها باید یک زیرانداز یا بالش ابری روی زمین قرار داشته باشد. سرتان را تاحد امکان به‌طرف عقب بکشید تا نتوانید بدنتان را ببینید و در نتیجه آن را کنترل کنید.

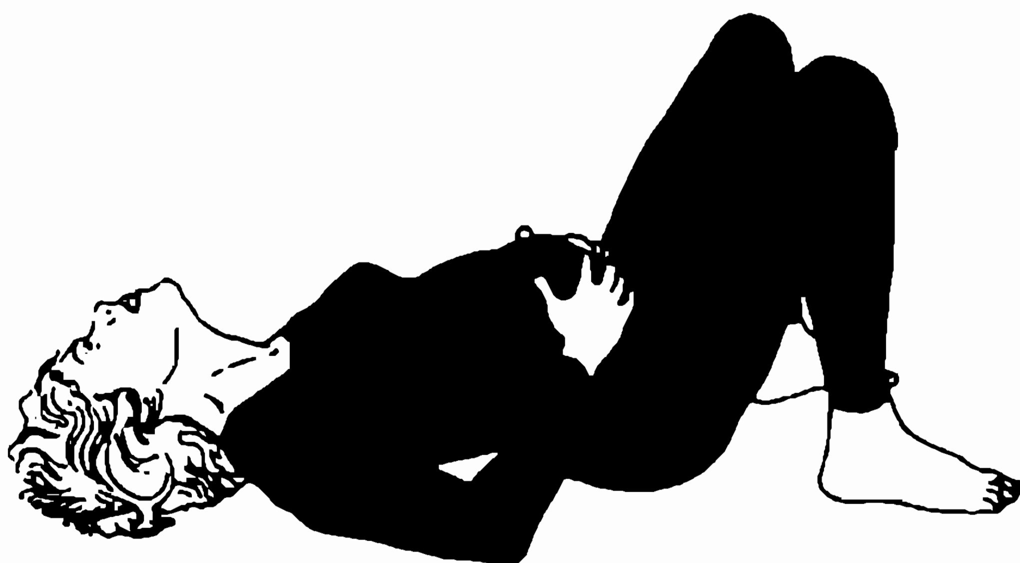
تمرین ۶۳: تنفس پایه‌ای

شکم‌تان را تاحد امکان بیرون بدهید و سعی کنید به‌سوی ناحیه زیر شکم تنفس کنید. هر دو دستتان را به نرمی روی شکم بگذارید و بالا و پایین رفتن دیواره شکم‌تان را درحین دم و بازدم احساس کنید. این کار را به مدت یک دقیقه انجام دهید ولی خود را مجبور به نفس‌کشیدن نکنید.

● آیا شکم‌تان هنگام دم به‌طرف بالا و درحین بازدم به‌طرف پایین حرکت می‌کرد؟ اگر چنین نبوده باشد، تنفس شکمی نکرده‌اید.
● آیا در گلو، سینه و دیافراگم‌تان[2] احساس گرفتگی و انقباض می‌کردید؟
● آیا پاهایتان مرتعش می‌شدند؟ اگر این تمرین را بعد از انجام‌دادن کلیه تمرین‌های قبلی انجام دهید، احتمال وقوع این رویداد هست. زیرا در این صورت پاها دارای بارانرژیکی زیادی هستند.

---

۱. فرد بزرگسال، به‌دلیل مشکلات سنی و درک خود از مسائل، گاه به‌دشواری قادر است از کنترل‌کردن دائمی کلیه امور دست بکشد و به همین دلیل، رهاکردن خود برایش کار آسانی نیست. وضعیت درازکش به فرد کمک می‌کند که به حس کودکی خود باز گردد و تا حدی از نگرانی‌ها و مشغله‌های ذهنی خود دست بکشد.
۲. یا حجاب حاجز، یعنی همان لایهٔ عضلانی افقی میان بخش تحتانی قفسه سینه و ناحیه شکم.



تصویر ۴۰: تنفس پایه‌ای

تمرین ۶۴: ارتعاشات پا

این، تمرین ساده‌ای برای به‌لرزش درآوردن پاها است. این لرزش در اثر کشش و آرمیدگی عضلات زردپی زانو به‌وجود می‌آید. همان‌طور که طاقباز دراز کشیده‌اید هردو پایتان را در هوا بلند کنید، ولی زانوهایتان را قفل نکنید. با زانوان اندکی خمیده، مچ پاها را خم و با پاشنه پاها که موازی سطح زمین هستند، به‌طرف بالا فشار وارد کنید. اگر لازم می‌دانید زانوهایتان را بدون آن‌که قفل کنید کشش دهید و خم کنید تا ارتعاشات را به جریان اندازید. با آرامش نفس بکشید و اجازه دهید پاهایتان به مدت یک دقیقه مرتعش شوند. به تصویر ۴۱ نگاه کنید.



تصویر ۴۱: ارتعاش پا. به تصویر ۱۰ نیز نگاه کنید.

تمرین ۶۴ الف) تمرین ۶۴ نوع دوم

درست مثل تمرین قبل عمل کنید ولی این‌بار انگشتان پاهایتان را با دست‌ها محکم نگه دارید

تمرین ۶۵: شل‌کردن مچ پاها

مثل تمرین قبل پاها را بالا نگه‌دارید و قسمت تحتانی آنها را چندبار کشش دهید و خم کنید. بخش تحتانی پاها را در یک حرکت دایره‌ای بچرخانید. این‌کار را ابتدا با چرخاندن دو پا به‌طرف هم شروع کنید و چند دایره بسازید. همین کار را در جهت عکس نیز انجام دهید. سپس کف پاها را صاف روی زمین قرار دهید. یکی از پاها را کشش دهید و مچ آن را با قدرت تکان دهید همین عمل را با پای دیگرتان نیز انجام دهید.

تمرین ۶۶: قوس دادن به کمر

در شرایطی که با زانوهای خم درازکشیده‌اید و کف پاهایتان صاف روی زمین قرار دارند، یک پتوی لوله‌شده را زیر محل اتصال کمر به باسن قرار دهید. مراقب باشید که باسن‌تان در تماس با زمین باقی بماند. عمیق و با آرامش به‌طرف شکم نفس بکشید. اجازه دهید که سرتان رو به عقب قرار گرفته باشد. تا زمانی که احساس درد نمی‌کنید در همین حالت باقی بمانید.



تصویر ۴۲: درازکشیدن روی پتوی لوله‌شده

● آیا هنگام آغاز تمرین در ناحیه تحتانی کمرتان احساس درد می‌کردید؟ اگر چنین بوده باشد، در این ناحیه از کمرتان گرفتگی و انقباض وجود دارد. این، مشکل افراد زیادی است.

● آیا قادر بودید باسن‌تان را روی زمین نگه‌دارید؟ در صورت خشک و منقبض‌بودن ناحیه پایین کمر، قادر به انجام این‌کار نخواهید بود.
● آیا قادر بودید خود را به‌دست درد بسپارید؟ اگر بتوانید چنین کنید متوجه خواهید شد که درد از بین می‌رود.



تصویر ۴۳: قوس به سوی دیگر

تمرین ۶۷: قوس به‌سوی دیگر

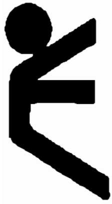
پتوی لوله‌شده را زیر باسن‌تان قرار دهید و زانوها را تا سینه بالا بکشید. بازوهایتان را روی زانوها بگذارید و اجازه دهید که قسمت تحتانی کمرتان خود را به‌سمت جلو قوس دهد. متوجه خواهید شد که انجام این تمرین بعد از تمرین‌های قبلی بسیار آرامش‌بخش است.

تمرین ۶۸: با باسن به زمین کوبیدن

این تمرین را در همان وضعیت درازکش، با زانوهای خمیده و کف پاها صاف بر زمین انجام دهید. پتوی تاشده‌ای را زیر باسن‌تان قرار دهید. باسن‌تان را روبه بالا، یعنی بالای پتو بیاورید و بگذارید با چنان قدرتی روی پتو به زمین بیفتد که نوعی شوک خفیف در بدنتان جریان یابد. این عمل را چندمرتبه تکرار کنید تا باسن‌تان شل شود. البته می‌توانید این تمرین را به عنوان تمرین ابرازی نیز انجام دهید و در همین‌حال از صدایتان نیز استفاده کنید. این تمرین ابرازی را در فصل بعد شرح خواهیم داد.

تمرین ۶۹: کشش قسمت داخلی ران‌ها

این تمرین را در همان وضعیت تمرین قبل که باسن روی پتوی لوله‌شده قرار داشت انجام دهید. هردو پا را تا حد امکان به طرفین بکشید. پتو را از دو طرف با هر دو دست محکم بچسبید. پاشنه‌ها را به‌طرف بالا فشار دهید.



فصل نهم

تمرین‌های ابرازی

این تمرین‌ها به این دلیل آن طراحی شده‌اند که به افراد در ابرازکردن احساساتشان کمک کنند. در حالی‌که نقش «تمرین‌های استاندارد» برقرارساختن ارتباط با بدن و آرامش‌بخشیدن به خود بدون هرگونه تخلیه هیجانی است. جلوگیری از ابرازکردن احساسات، به از دست‌دادن احساس می‌انجامد و از دست‌دادن احساس یعنی از دست‌دادن سرزندگی. همان‌طور که اندیشه‌ها عامل حیات ذهن هستند، احساسات نیز عامل سرزنده‌بودن بدن‌اند.

کودکان برای تطبیق خود با شرایط خانه و خانواده، بسیاری از احساسات خود را سرکوب می‌کنند. آنها شروع می‌کنند تا از ابراز ترس، خشم، اندوه و شادی خود جلوگیری کنند، زیرا تصورشان این است که پدر و مادر توان مقابله با این‌گونه احساسات آنها را ندارند. پی‌آمد این امر آن است که آنها یا مطیع و توسری خور، یا عصیانگر و خودسر می‌شوند که البته هیچ‌یک از این دو حالت، ابراز احساسات واقعی نیست. عصیانگری معمولاً ماسکی است که نیازهای فرد را در زیر خود پنهان کرده و مطیع‌بودن، غالباً نشانه انکار خشم و هراس فرد است.

احساسات به‌صورت تکانش یا حرکات بی‌مقدمه و خودجوش، از هسته درونی فرد بیرون می‌زنند. برای سرکوب‌ساختن این احساسات لازم است که فرد از سرزنده‌بودن یا تحرک بدن خود بکاهد یا حتی مانع از آن شود. بنابراین تلاش در جهت سرکوب یک احساس، خودبه‌خود باعث کاهش همه احساسات دیگر نیز می‌گردد[1]. اما تا زمانی‌که در بدن حیات جریان دارد، توانایی احساس‌کردن نیز وجود دارد.

---

۱. به‌قول معروف، سرکوب غم عمیق منجر به سرکوب شادی نیز می‌گردد، یا این‌که «تا غمت را احساس نکنی، نمی‌توانی لذت را هم احساس کنی».

کارکردن روی ابراز احساسات در جلسات درمانی، در یک گروه تمرینی بیوانرژتیک یا به تنهایی در خانه، به فرد کمک می‌کند تا با بعضی از احساسات سرکوب‌شده در شخصیت خود ارتباط برقرار کند. در این‌جا سؤال مهم آن است که: اگر این احساسات به کمک کار بدنی به سطح بیایند و آشکار شوند، آیا فرد قادر خواهد بود با آنها برخورد درستی بکند؟ همیشه این خطر وجود دارد که نتوانیم به صورتی بجا با این احساسات خود مواجه شویم. ولی انسان به‌طور غریزی دارای یک مکانیسم امنیتی وجودی است، به این صورت که بیشتر افراد به‌طور خودبه‌خود، اجازه نمی‌دهند که احساسات پنهانشان بیش از آن حدی که توانایی مقابله با آن را دارند آشکار شود. عامل امنیتی دوم، تحت درمان بودن است. زیرا یک روان‌درمانگرِ قابل، به فرد کمک می‌کند تا احساساتی را که برایش جدید یا ترس‌آفرین هستند تحت کنترل قرار دهد و با آنها برخورد صحیحی پیشه کند. چنین درمانگری می‌تواند به فرد کمک کند تا ریشه احساساتش را درک کند و بدین ترتیب مانع از آن شود که این احساسات باعث آزار او گردند.

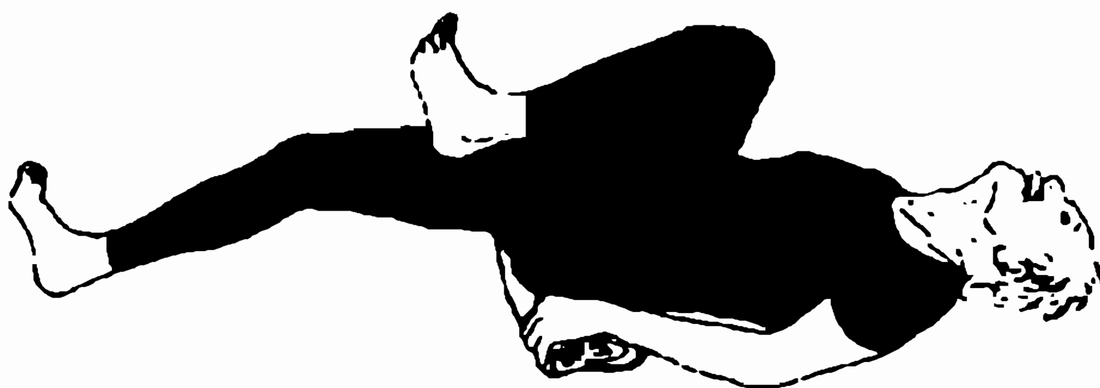
یک احساس، زمانی آزاردهنده و مشکل‌آفرین است که در وضعیت یا بخش خاصی از زندگی فرد آشکار گردد ولی در شرایط یا بخش دیگری از زندگی او ابراز شود. مثالی که در این مورد می‌توان زد، مردی است که در محیط کار توسط رئیس تحقیر شود ولی نتواند یا جرأت نکند که کینه و نفرتش را همان‌جا نشان دهد و بعد (اغلب به‌طور ناخودآگاه) به جای آن، در خانه بچه‌هایش را کتک بزند. احساساتی که در دوران کودکی برانگیخته می‌شوند، اغلب در دوران بزرگسالی با پیامدهای مخربی برای تمام افراد درگیر در آن مسأله، دیگر بار به صورت آزاردهنده‌ای به جریان می‌افتند. زنی که در کودکی به علت بی‌تفاوتی‌های اولین مرد زندگی - یعنی پدرش - نسبت به خود، کینه به دل گرفته، ممکن است بعدها این احساس کینه و نفرت را به گردن مرد بعدی زندگی خود یعنی شوهرش بیندازد و ناراحتی‌های خود را سر او خالی کند.

ابرازکردن یک احساس در شرایط کنترل‌شدهٔ یک جلسهٔ درمانی یا یک گروه تمرینی، معمولاً هیجان و تحریک را تا حدّی تخلیه می‌کند که بقیه احساساتِ باقی مانده قابل کنترل باشند. در زیر مثالی می‌زنیم که چگونه می‌توانید تخلیه هیجانات را در خانه و به تنهایی نیز انجام دهید. برای خیلی از سرپرستان خانواده‌ها، یأس و ناامیدی مربوط به زندگی روزانه غیرقابل تحمل است. آنها غالباً این خشم خود را بر سر بچه‌ها که نه مسؤول این ناراحتی‌ها هستند و نه می‌توانند در حل این مشکلات کمکی بکنند، خالی می‌کنند. مادرانی که تحت درمان بیوانرژتیکی بوده‌اند، متوجه می‌شدند که می‌توانند خشم یا آزردگی‌شان را بدون خالی‌کردن بر سر این بی‌گناهان،

به‌وسیله تمرین‌های مختلفی همچون با راکت تنیس روی تخت اتاق خواب خود کوبیدن، خالی کنند. وقتی که آنها احساس موجود خود را تخلیه می‌کنند، رفتارشان معقول‌تر می‌شود. بدین ترتیب آنها مانع از این می‌شوند که به دلیل تلاش بیش ازحدی که برای فرودادن خشم خود به عمل می‌آورند، بی‌نهایت عصبی شوند. تمرین نامبرده در بالا که با راکت تنیس انجام می‌شود، یکی از تمرین‌های استاندارد بیوانرژتیک است. یکی از بهترین توصیه‌های بیوانرژتیک آن است که به جای خودخوری یا فریادکشیدن بر سر بچه‌ها، احساس خود را به‌وسیله با مشت یا راکت تنیس روی تخت‌خواب کوبیدن، تخلیه کنید.

تمرین ۷۰: لگدزدن از محل لگن

این تمرین نیز در همان وضعیت درازکشیده قبل انجام می‌شود. در حالی‌که با دستانتان پتویی را که زیر باسن‌تان لوله شده محکم نگه‌داشته‌اید، زانوها را تا سینه بالا بیاورید و با پاشنه پای چپ به‌سمت روبرو لگد بیندازید. سپس این پا را سرجایش برگردانید و با پاشنه پای راست لگد بیندازید. این عمل را چندبار تکرار و پاها را نوبتی عوض کنید. لگدزدن باید در یک خط راست به‌طرف جلو و نه به‌طرف بالا صورت گیرد.



تصویر ۴۴: از روی پتوی لوله‌شده لگدزدن

- آیا توانستید از ناحیه لگن لگد بزنید و نه از زانو؟ برای آن‌که حرکت ضروری لگن انجام شود باید زانو را کاملاً به‌طرف سینه بیاورید.
- آیا احساس کردید که دلتان می‌خواست بگویید «خفه شو»؟ هنگامی که این‌گونه کلمات را به کار می‌برید، تمرین به «تمرین ابزاری» تبدیل می‌شود.

تمرین ۷۱: دست درازکردن

وضعیت بدن در این تمرین، شبیه به اولین تمرین بخش «تمرین‌های درازکش» یعنی تمرین شماره ۶۳ یا «تمرین تنفسی» است. در این تمرین هردو بازویتان را طوری به‌طرف بالا بکشید که گویی نوزادی هستید که دستش را به‌طرف مادر دراز می‌کند. سعی کنید با هربار نفس‌کشیدن، بازوهایتان را هرچه بیشتر بکشید.

- آیا می‌توانید احساس کنید که جلوی خودتان را می‌گیرید و خود را با تمام وجود رها نمی‌کنید؟
- آیا بازوهایتان به نشانه «بی‌فایده است، نمی‌شود» پایین می‌افتند؟
- آیا احساس می‌کنید که دست را به‌طور کامل دراز می‌کنید؟

تمرین ۷۲: غنچه کردن لب‌ها

بایستید و اجازه دهید که بازوهایتان درکنار بدنتان آویزان باشند، سپس لبها را چنان به‌طرف جلو بکشید که انگار مثل تمرین ۶۲ در بخش قبل، می‌خواهید به چیزی مک بزنید. به تصویر ۳۹ نگاه کنید. بگذارید دهانتان باز و آرواره‌تان شل و آویزان باشد. لبها را برگردانید و بعد آن را دوباره با همان حرکت قبلی به‌طرف بیرون بکشید.

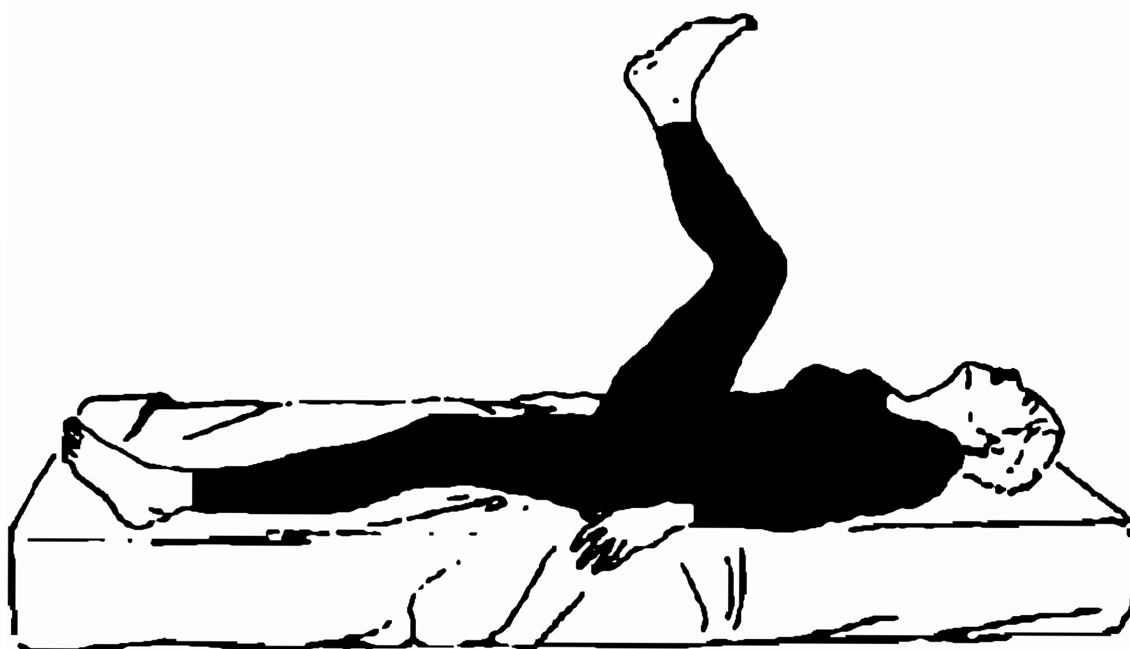
- آیا هنگامی‌که لبانتان را غنچه می‌کنید، آرواره‌تان به حالت هیجان‌انگیزی به‌طرف جلو می‌آید؟
- وقتی که لبانتان را غنچه کرده‌اید می‌توانید به آسانی و عمیقاً به نفس کشیدن ادامه دهید؟
- آیا لبهایتان مرتعش می‌شوند یا به لرزه می‌افتند؟
- آیا انجام این تمرین در شما احساس طلب و آرزو را زنده می‌کند؟

در صورتی که فرد درحین انجام حرکت صدایی متناسب با تمرین ازگلو خارج کند، بسیاری از «تمرین‌های استاندارد» فصل ۸ به «تمرین ابرازی» تبدیل می‌شوند. مثلاً زمانی که موقع انجام تمرین کشش بازوها «مامان» یا «بابا» بگویید حالت ابرازی و گاهی حتی بارعاطفی شدیدی پیدا می‌کند. در جلسات معارفه بیوانرژتیکی که برگزار می‌کنیم و در آن اغلب بیش از ۳۰ نفر حضور دارند، تمرین «دست درازکردن به‌طرف پدر و مادر» خیلی‌ها را به گریه می‌اندازد. بیشتر مردم جامعه ما آرزوی نسبتاً قوی و سرکوب‌شده‌ای برای نزدیک‌بودن به پدر یا مادرشان دارند که در کودکی قادر به بیان و ابراز آن نبوده‌اند. این آرزو اگر خیلی شدید سرکوب نشده باشد اغلب هنگامی‌که بدن به‌وسیله تمرین‌های مختلف ذکر شده به حرکت درمی‌آید و به‌وسیله تنفس صحیح، شارژ و پر از انرژی می‌شود، به سطح می‌آید.

قبلاً گفتیم که چگونه با «خفه شو» گفتن در حین «تمرین لگدزدن»، فرصتی برای ابراز خویشتن فراهم می‌شود. در صورتی که کسی بتواند توسط انجام یک تمرین، احساسی را زنده و بعد آن را به‌وسیله کلمات ابراز کند، کل این روش می‌تواند بسیار اثرگذار و پرمعنا شود.

تمرین ۷۳: به تخت لگدزدن

این تمرین را در روی تختی که انتهای آن آزاد و بی‌دیواره است یا روی یک تشک یا تکه ابری که روی زمین قرار دارد انجام دهید. با پاهای کشیده روی آن دراز بکشید. پاها را یکی‌یکی به نوبت بلند کنید و بگذارید که با قدرت به حالت لگدزدن روی تشک فرود آید. نه تنها پاشنه‌ها بلکه تمام پا باید تشک را لمس کند. پاها را نه خشک و شق و رق، ولی تاحد امکان صاف نگه دارید. با



تمرین ۴۵: لگدزدن

ریتم منظم و در هر نوبت با یکی از پاها به تخت لگد بزنید: به این صورت که با بالارفتن یک پا، پای دیگر فرود بیاید. سعی کنید حرکت به جای زانو، از لگن شروع شود. برای این‌کار اجازه دهید تا پایتان قبل از لگدزدن تا حد ممکن بالا بیاید تا این‌که زانویتان خم نشود. در هربار لگدزدن، از ته‌دل و با صدای بلند بگویید «نه». حالا در حالی‌که پشت‌سر هم و با صدای بلند می‌گویید «نه»، چند لگد بزنید.

- آیا به نظر می‌رسید لگدهایتان اثربخش بودند یا این‌که احساس ناتوانی می‌کردید؟
- آیا تُن صدایتان قاطع بود یا بیمناک و مردد؟
- آیا توانستید همچنان به شدت به لگدزدنتان ادامه دهید یا آن‌که از یک تلاش اولیه، از شدت آن کاسته شد؟
- آیا هماهنگی منظمی میان ابراز کلامی و حرکت‌تان وجود داشت؟

تمرین ۷۳ الف) تمرین ۷۳ نوع دوم

این بار به‌جای «نه» از لغت «چرا» استفاده کنید. این لغت برای خیلی از افراد بیش از لغت «نه» معنا دارد، شاید به این دلیل که احتمالاً در دوران کودکی از اطرافیان خود شنیده‌اید که حق ندارند نسبت به اوامر پدر و مادرشان تردید به خود راه دهند. سعی کنید صدای «چرا» گفتنتان را درحین لگدزدن، طولانی کنید. شاید متوجه شوید که صدایتان خودبه‌خود به فریاد تبدیل می‌شود و این زمانی است که احساس به اوج خود می‌رسد، و بعد از آن احساس سبکی و آرامش خواهید کرد.

تمرین ۷۴: به‌طور منظم لگدزدن

این تمرین کمابیش نوعی «تمرین ابزاری» محسوب می‌شود، زیرا فاقد ابراز کلامی است. هدف این تمرین شناسایی پا به عنوان عضوی است که برای ابراز خویشتن فرد به کار می‌رود. انجام این تمرین به قوی‌ترشدن پاها کمک می‌کند و آنها را شارژ و پرانرژی می‌سازد. این تمرین در بهبود تنفس نیز نقش دارد. درست مثل تمرین قبل به‌طور منظم لگد بزنید و تعداد لگدها را بشمارید. لگد با هر یک از پاها، یکی حساب می‌شود. به‌طور منظم، هر تعداد که می‌توانید لگد بزنید. مرز حداکثر را عدد ۶۰ قرار می‌دهیم (این تعداد کم است). تمرین را دوبار انجام دهید. روز بعد نیز همین تمرین را انجام دهید و سعی کنید که این‌بار ۱۰ لگد بیشتر از روز قبل بزنید. اگر ۱۰ تا به‌نظرتان زیاد است، ۵ تا هم کافی است. سعی کنید که هر روز یا یک‌روز درمیان تعداد لگدها را زیاد کنید. وقتی که تعداد آن به ۲۰۰ رسید کافی است. انجام این تمرین برای افراد کهنسال دشوارتر است. چون پاهایشان سفت‌تر و کم حرکت‌تر، و ماهیچه‌هایشان کمتر انعطاف‌پذیر است. به‌نظر می‌رسد که انگار پیری اول در پاها آغاز می‌شود. اگر این تمرین را مرتباً انجام دهید به پاهایتان کمک می‌کنید تا انعطاف‌پذیرتر و سرزنده‌تر باقی بمانند. این یکی از تمرین‌هایی است که مراجعان تحت‌درمان بیوانرژتیک تشویق می‌شوند آن را در خانه انجام دهند و به همین دلیل نیز در بخش «تمرین‌های خانه» در فصل ۱۳ ذکر شده است.

تمرین ۷۵: کوبیدن با بازوها

این تمرینی است بسیار ساده. در حالی‌که زانوها خم هستند و کف پاهایتان صاف روی تشک قرار دارند دراز بکشید. دست‌ها را مشت و بالای سرتان بلند کنید. سپس مشت‌ها را در کنار بدنتان روی تشک بکوبید و باز زدن هر ضربه بگویید «نه». تمرین را چند مرتبه تکرار کنید.

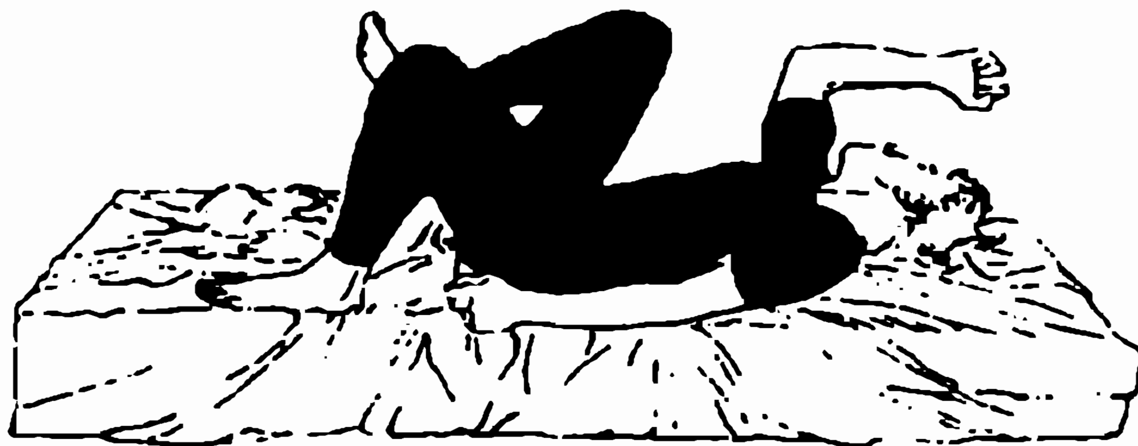
- آیا حس می‌کردید که ضربه‌ها مؤثر بودند؟ «نه» گفتنتان متقاعدکننده بود؟
- آیا احساس می‌کردید که حق «نه» گفتن دارید؟

تمرین ۷۵ الف) تمرین ۷۵ نوع دوم

حرکات تمرین ۷۵ را تکرار کنید، ولی به‌جای «نه» بگویید «نمی‌خواهم». این ابزارِ قوی‌تری است که در آن قدرت‌های فرد، بیشتر به فعلیت می‌رسند.

تمرین ۷۶: حمله خشم

این تمرین را نباید هنگامی که تنها هستید انجام دهید. همچنین نباید آن را در گروه تمرینی مورد استفاده قرار دهید، مگر آن‌که شرکت‌کنندگان در گروه تجربه قابل ملاحظه‌ای در زمینهٔ بیوانرژتیک داشته باشند. ما آن را به این دلیل در جلسات درمانی به‌کار می‌بریم تا به فرد کمک کنیم که دست از کنترل دائمی بکشد و خود را رها کند. این تمرین چه از نظر هیجانی و چه از نظر فیزیکی، تمرینی بسیار قوی است. ما آن را به مطالب این قسمت از کتاب اضافه می‌کنیم تا تصویری دقیق‌تر از دامنه تمرین‌های ابرازی به‌دست دهیم. این تمرین مشکل نیست، ولی اگر فرد خیلی خود را تحت کنترل داشته باشد احتمال دارد که دچار سرگیجه شود.



تصویر ۴۶: حمله خشم

روی تشکی بر روی زمین یا تخت دراز بکشید. زانوها را طوری خم کنید که کف پاها صاف روی زمین قرار گیرند. سپس با زانوهای خمیده، با قسمت تحتانی هر پا به‌نوبت روی تشک بکوبید. زانوهایتان را طوری کاملاً به‌طرف بدنتان بگردانید که به جای حرکت زانو، حرکت لگن انجام دهید. این عمل را مدتی ادامه دهید و سپس متوقف کنید.

دوباره شروع به کوبیدن پاها بکنید ولی این‌بار با مشت‌هایتان نیز به نوبت روی تشک بکوبید. سپس از بازوها و بقیه قسمت‌های پا هم استفاده کنید. سپس روش ذکرشده را تکرار کنید، ولی این‌بار اجازه دهید سرتان هم همراه با حرکت بدن به راست و چپ بچرخد. درحین انجام حرکت با صدای بلند و مصرانه فریاد بزنید «نمی‌خواهم».

کلید طلایی انجام این تمرین به صورتی مؤثر، هماهنگی میان بازوها، پاها و سر است. اگر تمرین درست انجام داده شود، بدن همچون یک کل و واحد منسجم حرکت می‌کند. بازو و پای چپ باهم حرکت می‌کنند، یعنی همزمان به تشک ضربه می‌زنند. سر به جای آن‌که از جهت ضربه دور شود به آن سمت برمی‌گردد. اگر بازوی چپ با پای راست حرکت کند مثل این است که فرد اهداف ضد و نقیضی دارد. وقتی که تمرین به‌طور صحیح انجام گیرد، بدن خود را شبیه به یک فرفره پیچ و تاب می‌دهد و مشاهده‌کردن آن جالب است. باورنکردنی است که اگر تمرین را به‌خوبی انجام دهید، اصولاً احساس سرگیجه نخواهید کرد. زمانی حالت سرگیجه به‌وجود می‌آید که خود را آزادانه و به‌طور کامل به دست حرکت نسپارید. درچنین حالتی، نوعی مقاومت ناخودآگاهانه نسبت به ابراز خویشتن وجود دارد.

تمرین ۷۷: با بازوها و لب‌ها، خود را جلوکشیدن و دست را درازکردن

در این تمرین، فرد احساس یک نوزاد را به هنگامی‌که هوای مادرش را می‌کند، تجربه می‌کند. اگر فرد در همین حین، لغت «مامان» را به کار ببرد و همان آرزو زنده شود، تمرین حال و هوایی بسیار عاطفی پیدا می‌کند.

با زانوهای خم و درحالی‌که کف پاها صاف روی زمین هستند، دراز بکشید. عمیقاً و به‌آسانی تا منطقه شکم تنفس کنید. دست‌ها را به‌طرف بالا بلند کنید و لبها را درست مثل تمرین ۳۹، غنچه کنید. بعد بگویید «مامان» و ببینید که چه میزان قادرید احساس خود را به‌وسیله بازوها و صدایتان منتقل کنید.

- آیا در خود متوجه هیچ نوع حالت محافظه‌کارانه و پس‌کشیدن نسبت به احساستان شدید؟
- آیا احساس شرم می‌کردید؟ آیا هنگامی‌که همچون کودکی بدنتان را کشش دادید، احساس بچه‌گانه‌ای به‌شما دست نداد؟ به‌خاطر داشته باشید که همه ما در قلبمان کودکی بیش نیستیم و پدر و مادری داشته‌ایم که در قلبمان همیشه به آنها دلبسته خواهیم ماند.

- آیا این حالت کشش‌دادن به بدن، نوعی احساس غم و اندوه را در شما زنده نکرد؟ آیا در چنین حالتی می‌توانید گریه کنید یا این‌که احساس می‌کنید که انگار گلویتان گرفته است؟

تمرین ۷۸: تقاضا و ادعا کردن

به‌جای آن‌که مثل تمرین قبل بدنتان را کشش دهید، دست‌ها را مشت کنید و آنها را جلویتان نگه‌دارید. هردو مشت را با قدرت زیاد تکان دهید و سؤال کنید «چرا»، «چرا نبودی؟»، «چرا من برایت مهم نبودم؟». می‌توانید هر جمله دیگری را هم که به‌نظرتان مناسب می‌آید به کار ببرید.

- آیا در کلامتان احساس هیجان هویدا بود؟ جواب «نه» به این سؤال بدان معنا است که به بهانه این‌که شرایط مساعد نیست یا این‌که احساس انجماد و بی‌احساسی می‌کردید، جلوی خودتان را گرفته‌اید.

تمرین ۷۹: ابراز خشم

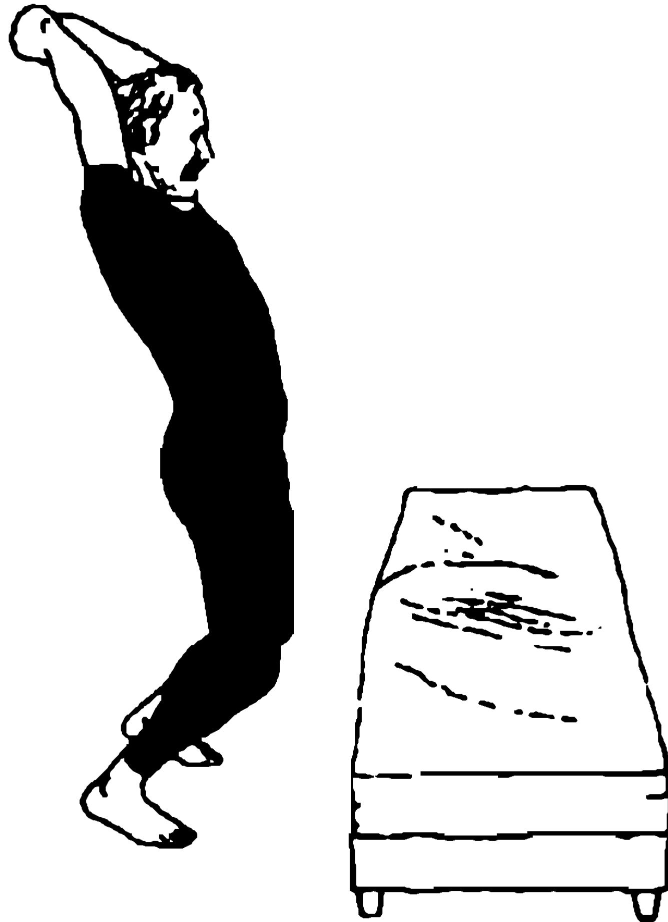
همهٔ افراد باید قادر باشند در صورت لزوم، عصبانیت خود را آزادانه به صورت فیزیکی ابراز کنند. بیشتر مردم آن‌قدر از خشونت می‌ترسند که تا وقتی خشونت آنها به‌حد مرگ نرسیده باشد، نمی‌توانند آن را به‌صورت فیزیکی ابراز کنند. دریغ است که در فرهنگ ما، تابویی برضد «زدن» وجود دارد، زیرا به همین دلیل، بی‌گناهان بسیاری مورد ظلم زورگویان قرار می‌گیرند.

جلوی تختتان بایستید. بهتر آن است که تخت، تشک ابری داشته باشد تا آن‌که به تخت و به خودتان آسیبی وارد نکنید. در صورتی که شانه‌هایتان دچار انقباض و گرفتگی باشند، انجام این تمرین برایتان ضروری است. زیرا علت عمدهٔ گرفتگی شانه، ناتوانی در ضربه‌زدن با بازوها است.
این تمرین انواع مختلفی دارد.

با زانوهای کمی خمیده طوری بایستید که پاهایتان تقریباً ۴۵ سانتی‌متر با یکدیگر فاصله داشته باشند. دست‌ها را مشت کنید و آنها را بالای سرتان بلند کنید. آرنج‌ها را بالا بیاورید و آنها را تاحد امکان دور از هم بکشید. سپس با قدرت ولی با آرامش و بدون تقلای زیاد برای انجام حرکت، روی تخت بکوبید. هر لغتی را که می‌تواند بیان‌کنندهٔ احساس خشم باشد، مورد استفاده قرار دهید. می‌توانید از لغت‌هایی همچون «نه»، «نمی‌خواهم»، «راحتم بگذار»، «بروگم شو» یا «از تو متنفرم» استفاده کنید.

- آیا احساس می‌کنید ضربه‌هایتان مؤثرند یا آن‌که بی‌جان و ناتوانند؟
- آیا حین انجام این تمرین، دچار هیجان خاصی می‌شوید؟ برای مفید واقع‌شدن این تمرین، ضرورتی ندارد که دستخوش احساس شدیدی شوید.

● آیا از توانایی خود در انجام اعمال خشن واهمه دارید؟ اگر چنین است، با انجام مکرر این تمرین، ترستان کاهش می‌یابد و قدرت کنترل بیشتری بر خشمتان پیدا می‌کنید.



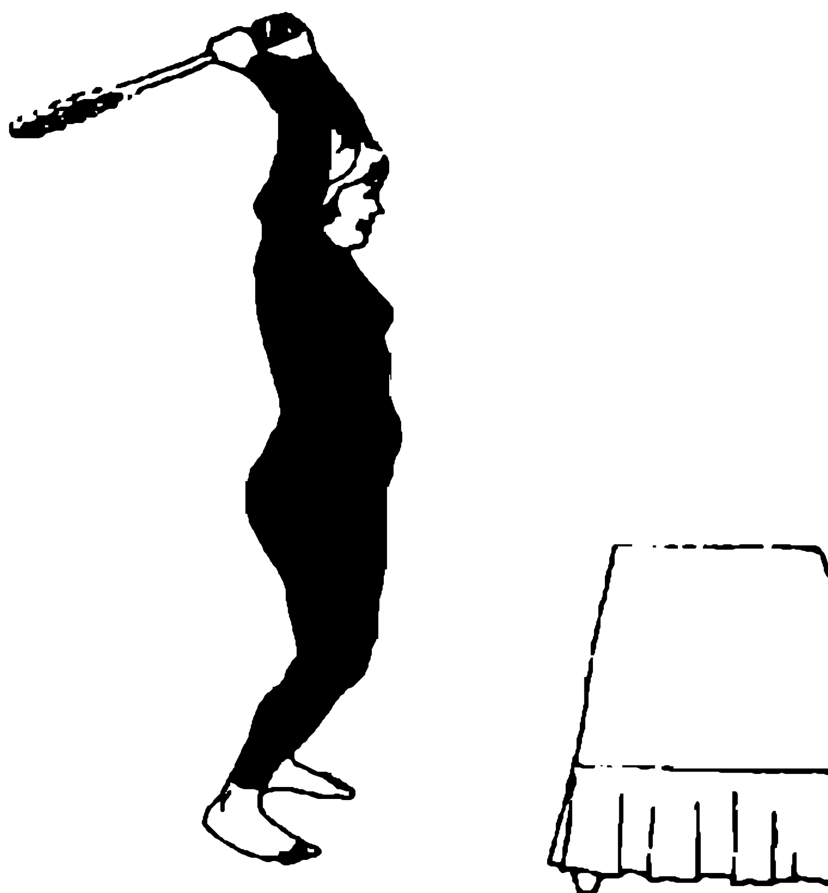
تصویر ۴۷: با مشت کوبیدن

تمرین ۸۰: استفاده از راکت برای ابراز خشم

در این تمرین، به‌جای مشت از راکت استفاده می‌شود. راکت به شما قدرتی می‌بخشد که کمکتان می‌کند تا بر احساس ناتوانی خود غلبه کنید. راکت را بالای سر ببرید و با سطح صاف آن چندبار روی تخت ضربه بزنید. در همین حال لغاتی را به‌کار ببرید که خشمتان را بیان کنند. به‌خاطر داشته باشید که با این تمرین به کسی آسیبی وارد نمی‌کنید.

● آیا ضربه‌زدن، نوعی احساس رضایت در شما ایجاد می‌کرد؟
● آیا صدای ضربه موجب ترستان می‌شد؟ این عمل به‌نظرتان خیلی خشونت‌آمیز می‌آمد؟ آیا از این‌که شاید دلتان بخواهد کسی را بکشید احساس ترس می‌کردید؟ اگر بتوانید در حالی‌که بر

تخت ضربه می‌زنید، این احساس را بپذیرید و بگویید «می‌کشمت»، بخشی از جنون آدم‌کشی خود را تخلیه می‌کنید و بر این احساس کنترل پیدا می‌کنید. در آن صورت، احتمال آن‌که این جنون را در شرایط واقعی زندگی تخلیه کنید[1]، کم‌تر می‌شود.



تصویر ۴۸: ضربه‌زدن با راکت تنیس

تمرین ۸۱: به‌طور منظم ضربه‌زدن

این تمرین را ما خودمان شخصاً انجام داده‌ایم و مراجعان زیادی نیز آن را به‌طور منظم انجام می‌دهند. تمرین نامبرده شبیه به تمرین «لگدزدن منظم» است و به تقویت بازوها، پرورش هماهنگی در حرکت بازو، و همچنین به تخلیه انقباضات منطقه شانه کمک می‌کند.

راکت تنیس یا دو مشت‌تان را بالای سرتان بلند کنید و ۲۰ بار به تخت ضربه بزنید. ضربات را باید به‌طور منظم، نه خیلی سریع و نه بیش از حد آرام، بزنید. هنگامی‌که بازوهایتان را به‌طرف عقب می‌برید، رو به داخل نفس بکشید (عمل دم) و وقتی آنها به‌طرف پایین می‌آیند، عمل بازدم

۱. این بار احساسی که از آن به نام «جنون آدم‌کشی» نام برده شده، می‌تواند به اشکال مختلف خودآزارانه یا دیگرآزارانه مثل زدن، فریادکشیدن، دعواکردن، طعنه‌زدن، افسردگی، انزوا و غیره تخلیه شود.

را انجام می‌دهید و هوا را کاملاً خارج کنید. سپس بازوها را کاملاً به‌طرف پشت سرتان بکشید تا بتوانید بدین‌وسیله حداکثر انرژی را برای ضربه‌زدن فعال کنید. جالب است بدانید که یکی از قوانین معروفِ مربوط به فعالیت ماهیچه‌ها آن است که: هرچه کشش بیشتر باشد، انقباض حاصل از آن نیز قوی‌تر و مؤثرتر خواهد بود. لازم نیست محکم ضربه بزنید. قدرت ضربه به کشش عضله و به زمان ضربه‌زدن بستگی دارد، درست مثل پرتاب تیر از کمان. لازم نیست که برای ضربه‌زدن نیز فشاری وارد آوریم. وقتی کشش عضلانی را به صورت کامل انجام دهید، پس از رهاکردن عضله ضربه خودبه‌خود پدید خواهد آمد[1]. در صورتی که بدون احساس فشار زیاد، قادر باشید ۲۰ ضربه وارد آورید، این تعداد را تا ۴۰ یا ۵۰ عدد افزایش دهید.

تمرین ۸۱ الف) تمرین ۸۱ نوع دوم

روش دیگرِ ضربه‌زدن آن است که به نوبت، و در هربار با یک بازو به تخت ضربه بزنید. این تمرین نوعی کشش عضلانی در بدن پدید می‌آورد که موجب می‌شود عضلاتی که در تمرین قبل فعال نبودند، فعال شوند. توجه به نکات زیر حائز اهمیت است:

بازویتان را به‌صورت شل و رها نگه‌دارید و هربار قبل از ضربه‌زدن، آن را کاملاً کشش دهید. درحین کشش عضله، عمل دم و هنگام شل‌کردن آن، عمل بازدم را انجام دهید. برای آن‌که به حداکثر انقباض برای ضربه‌زدن دست بیابید، مشت هر دست را کنار گوش سمت دیگر بدن ببرید.

تمرین ۸۲: خشونت

اصل معنای لغت «خشونت[2]» در زبان انگلیسی، «حرکت به سمت جلو» است و معنای کاربردی این لغت در این زبان، «رفتن به سوی آنچه طالبش هستی» است. «فرد پرخاشگر» کسی است که در جهت نیل به آرزوهایش گام برمی‌دارد. فقدان خشونت به معنای انفعال، انتظارکشیدن، قدم به جلو نگذاشتن و دست درازنکردن است.

یکی از تمرین‌های مناسب مربوط به خشونت، چلاندن حوله است. یک حولهٔ حمام نسبتاً بزرگ را بردارید و لوله کنید. سپس آن را با قدرت هرچه تمام‌تر با دو دست بچلانید. هنگام چلاندن آن بگویید «بده بیاد». به پیچاندن و چلاندن حوله ادامه دهید و همان کلمه را تکرار کنید.

---

۱. منظور آن است که عملکرد ماهیچه، همچون کشی است که کشیده شده باشد؛ یعنی هر دو هرچقدر کامل‌تر کشیده شوند، قدرت بیشتری پیدا می‌کنند و جمع‌شدن یا انقباض آنها نیز کامل‌تر صورت می‌گیرد. در این حالت، خودِ قدرت حاصل برای ضربه‌زدن کافی بوده و نیازی به اِعمال قدرت اضافی برای ضربه‌زدن وجود ندارد.

2. aggressivity

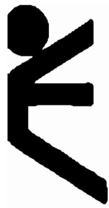


تصویر ۴۹: چلاندن حوله

- آیا به‌نقطه‌ای رسیدید که احساس کنید می‌توانید به‌آنچه طالبش هستید دست پیدا کنید؟
- آیا هر دفعه بعد از آن‌که درخواستتان را مطرح می‌کردید، فشار دستتان بر حوله کم‌تر می‌شد یا این‌که می‌توانستید هربار با همان قدرت قبلی به فشاردادن آن ادامه بدهید؟
- آیا صدایتان مطمئن و قدرتمند بود؟
- آیا احساس می‌کنید قادرید آنچه راکه می‌خواهید به‌دست بیاورید؟ آیا این احساس دلپذیری نیست؟

هر نوع عمل ابرازی بدان معنا خشونت‌آمیز محسوب می‌شود که «حرکتی است به‌طرف دنیای بیرون از خود» همراه با انرژی یا احساس. ما نباید فقط در چهارچوب علم سیاست، به صورت منفی به مفهوم «خشونت» بیندیشیم. دست درازکردن برای دریافت عشق یا بخشیدن آن نیز عملی خشونت‌آمیز است. اظهار عشق به صورت کلامی، به همان اندازهٔ بیان نفرت نسبت به کسی، عملی خشونت‌آمیز محسوب می‌شود. خشونت، در خودِ عمل «دست درازکردن» و «به زبان آوردن» نهفته است و نه در محتوای آن. بنابراین، این‌که فرد احساس کند قادر نیست خود را بیان کند، نشانه انفعال و رخوت اوست. هرنوع عمل مربوط به «ابراز خویشتن» تاحد زیادی به

خشونت مرتبط است. برای آن‌که فرد بتواند خود را به‌طور کامل ابراز کند، باید بدن او از تمامی انقباضات، به‌خصوص آن دسته انقباضاتی که راه خشونت طبیعی انسان را سد می‌کنند، رها باشد. به‌دلیل آن‌که خشونت ما از زمان کودکیمان مسدود شده، رهایی از این سد نیازمند کار و زحمت زیادی است. استفاده مکرر از این تمرین‌ها می‌تواند در این راه، پشتیبان خوبی برای شما باشد.



فصل دهم

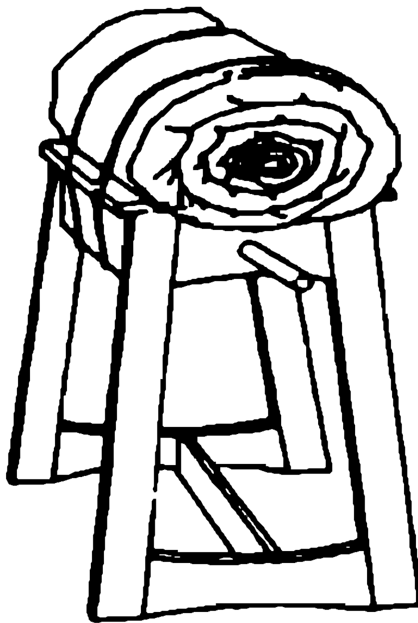
تمرین‌هایی با چهارپایه بیوانرژتیکی

درازکشیدن بر چهارپایه بیوانرژتیکی، بخش مهمی از کار بدنی در این مکتب است. این عمل به کشش عضلات منقبض پشت، که در غیر این‌صورت به سختی قابل دسترسی هستند، کمک می‌کند. این نوع تمرین‌ها، بدون تلاش آگاهانهٔ خیلی شدید، به عمیق‌تر شدن تنفستان نیز کمک می‌کنند. اگر روی چهارپایه دراز بکشید و در این وضعیت تنش‌زا، خود را آرام کنید، تنفس شما بدون نیاز به تلاش زیاد، خود به‌خود عمیق‌تر می‌شود. به همین ترتیب، خودِ این وضعیت باعث ایجاد کشش و آزاد شدن عضلات منقبض پشت می‌گردد.

چهارپایه بیوانرژتیکی فعلی، فرم تغییر شکل‌یافتهٔ چهارپایه چوبی آشپزخانه است که در آغاز استفاده از این روش، در انجام این تمرین‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفت. یک یا دو پتوی خوب لوله‌شده، محکم به چهارپایه متصل شده است. ما برای این‌کار از پتوهای سربازی استفاده می‌کنیم. زیرا این‌گونه پتوها بهتر قابل لوله کردن هستند. ارتفاع خود چهارپایه ۶۰ سانتی‌متر است و پتوی لوله شده باعث می‌شود تا ۱۶ الی ۲۰ سانتی‌متر دیگر هم بر این ارتفاع افزوده شود. درست مثل چهارپایه چوبی اولیه آشپزخانه، پایه‌ها با فاصله از یکدیگر قرار دارند و برای استحکام بیشتر، بوسیله یک قطعهٔ چوب به یکدیگر متصلند. چنین چهارپایه‌ای در تصویر ۵۰ نشان داده شده است. یک استوانهٔ چوبی به ضخامت ۲/۵ سانتی‌متر به زیرِ رویهٔ چهارپایه متصل شده و از دوطرف به اندازه ۱۰ تا ۱۲ سانتی‌متر بیرون زده است: این استوانه در واقع دستاویزی است برای آن‌که توسط آن بتوان از چهارپایه پایین آمد. چهارپایهٔ بیوانرژتیکی را از بعضی فروشگاه‌ها می‌توان خریداری کرد[1] و قیمت آن به جنس چوب و کار انجام‌شده بر آن بستگی دارد.

۱. در اینجا منظور، بعضی از فروشگاهها در کشورهای غربی می‌باشد.

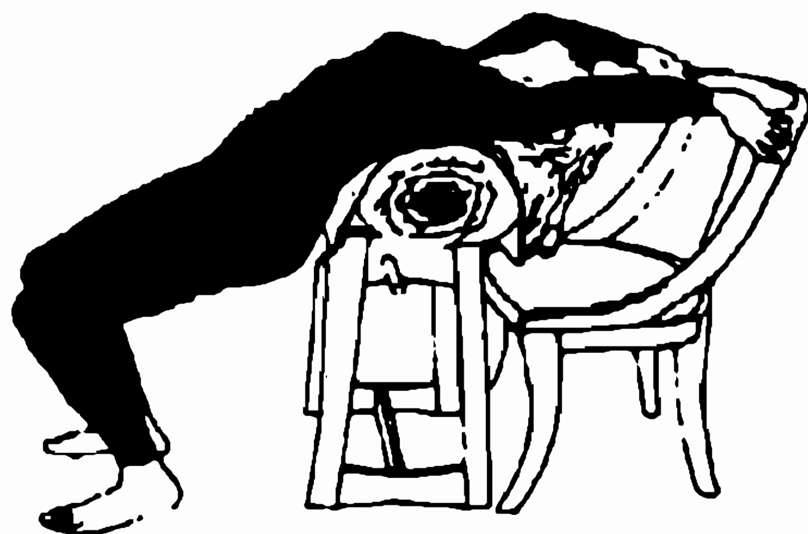
با این چهارپایه می‌توان به روش‌های مختلفی کار کرد. در مهم‌ترین نوع این تمرین‌ها، طوری روی چهارپایه به پشت دراز می‌کشیم که قسمت پایینی استخوان شانه (ترقوه) روی پتو قرار بگیرد. این محل همان ارتفاع نوک سینه‌ها است و همچنین در محلی است که نای به دو شاخه‌ای که به ریه‌ها می‌روند، تقسیم می‌شود. در بیشتر افراد، این نقطه ناحیه‌ای است که انقباضات و گرفتگی‌های زیادی دارد. در حالی‌که روی چهارپایه دراز کشیده‌اید، دست‌ها را به‌طرف صندلی‌ای که درست در پشت چهارپایه قرار دارد، دراز کنید.



تصویر ۵۰: چهارپایه بیوانرژتیکی

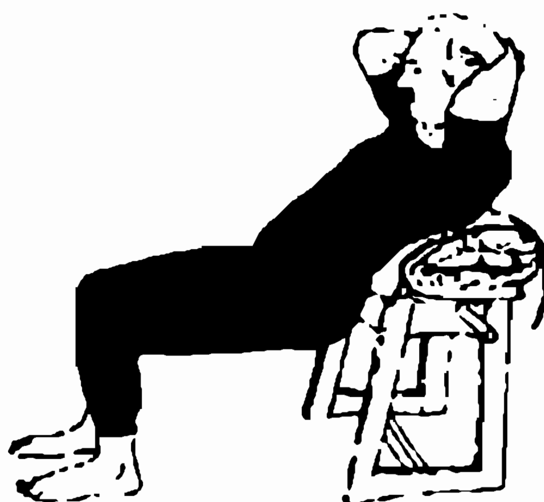
تمرین ۸۳: درازکشیدن روی چهارپایه

برای آن‌که به آسانی روی چهارپایه دراز بکشید، به پشت به‌طرف چهارپایه بایستید و هر دو دستتان را روی پتوی لوله‌شده در پشت سرتان قرار دهید. سپس آرام‌آرام پشت‌تان را روی پتو بلغزانید تا کاملاً روی آن قرار گیرد و دستانتان را شل کنید. در این حالت وزنتان روی چهارپایه می‌افتد. سپس بازوهایتان را بلند کنید و آنها را به‌طرف صندلی‌ای که در پشت سرتان قرار دارد، بکشید. زانوها را خم کنید و کف پاهایتان را صاف روی زمین قرار دهید. تا آنجایی که می‌توانید روی چهارپایه دراز بکشید. و اجازه ندهید که این‌کار در اولین مرتبه تمرین، بیش از ۱ دقیقه طول بکشد. سعی کنید آنچه را که در بدنتان رخ می‌دهد، احساس کنید.



تصویر ۵۱: درازکشیدن روی چهارپایه

سعی نکنید بعد از بلندشدن، فوراً از چهارپایه پایین بیایید. درست مثل تصویر ۵۲، اول سرتان را بلند کنید و برای حفاظت از آن، دستانتان را پشت سر قرار بدهید. این حالت، استراحتی است که بدون نیاز به منقبض‌کردن سر، تنفس عمیق‌تر را امکان‌پذیر می‌سازد.



تصویر ۵۲: حالت استراحت

- آیا توانستید دست خود را به صندلی‌ای که در پشت سرتان قرار داشت، برسانید؟ آیا در قسمت بالای پشت‌تان، یعنی محلی که در تماس با چهارپایه بود احساس درد می‌کردید؟
- اگر پشت‌تان خیلی گرفته و منقبض بوده باشد، احتمالاً نتوانسته‌اید تماس پشت‌تان را با صندلی حس کنید؛ در چنین شرایطی، کشش عضله می‌تواند دردناک باشد. معمولاً با تمرین

هرچه بیشتر، تا به آن حد که عضلات پشت خود را شل و رها کنند، درد ناپدید می‌شود. حتی پس از مدتی، انجام تمرین لذت‌بخش نیز خواهد شد.

- اگر دچار بیماری حاد شانه یا ترقوه باشید، احتمالاً برایتان غیرممکن است که تماس شانه خود را با صندلی پشت سرتان حس کنید. خود را به این‌کار مجبور نکنید. تمرین را با یک بازو انجام دهید. در تمام موارد تجربیات کاری ما، انجام تمرین‌های مربوط به شانه‌ها که در فصل ۸ توضیح داده شدند علاوه بر تمرین‌های پیشرفتهٔ چهارپایه، باعث بهبود چشم‌گیر در بیماری‌های حاد مربوط به شانه شده‌اند.
- آیا در عضلات شکم یا دیافراگم احساس انقباض و گرفتگی خفیف کردید؟ در صورتی‌که ماهیچه‌های شکم شدیداً دچار انقباض و گرفتگی باشند، کشش آنها در وضعیت بدنی مربوط به این تمرین می‌تواند کمی دردناک باشد. البته شل و رهاشدن این عضلات در هنگام تنفس عمیق، باعث ازبین رفتن این درد می‌شود.
- آیا در قسمت پایین کمرتان احساس درد کردید؟ این نیز نشانه انقباض و گرفتگی شدید این ناحیه است.
- آیا توانستید تماس کف پایتان را با زمین احساس کنید؟ اگر چنین بوده باشد، احتمالاً به نوعی جاری‌شدن بار الکتریکی آگاه شده‌اید که خود را به‌صورت سوزن‌سوزن شدن یا نوعی احساس برانگیختگی در پاها نشان می‌داد. آیا در صورت یا بازوهایتان نیز احساس سوزن‌سوزن شدن کردید؟
- آیا نفس‌کشیدن برایتان مشکل بود؟ آیا احساس می‌کردید گلویتان گرفته است؟ این نشانهٔ آن است که به‌طور ناخودآگاه مانع از تنفس عمیق خود می‌شوید. با ایجاد صدایی از گلو در هنگام بازدم، می‌توانید تاحدی بر این مشکل غلبه کنید. جلوگیری از نیاز ناگهانی به گریه کردن می‌تواند باعث ایجاد حس خفگی شود. اگر چنین کششی به گریستن را احساس کردید، سعی کنید جلوی آن را نگیرید و این اشک را بیرون بریزید.

در حالی‌که هر بار سعی می‌کنید بازوهایتان را بیشتر و بیشتر به‌طرف عقب کشش دهید، به جلو و عقب تاب بخورید. هنگامی‌که احساس کردید ماهیچه‌هایتان تاحدی شل شده‌اند، سعی کنید پشتی صندلی را به مدت ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه محکم نگه‌دارید. در حالی که دستهایتان پشت سرتان قرار دارد، دوباره در حالت استراحت ایستاده و مدت کوتاهی به‌آرامی و به صورت سطحی نفس بکشید. موقعی که تصمیم می‌گیرید از چهارپایه پایین بیایید (در هربار نباید بیش از ۲ دقیقه روی آن باقی بمانید)، دستهایتان را روی پتو یا محل‌های اتکا بگذارید و بدین ترتیب پایین بیایید.

تمرین ۸۳ الف) تمرین ۸۳ نوع دوم

در صورتی‌که انجام یا حفظ وضعیت بدنی ای که در تمرین ۸۲ شرح داده شد، برای مدتی بیش از چند ثانیه برایتان مشکل باشد، انجام یک «تمرین تاب‌خوردنی» را برای کاهش انقباضات توصیه می‌کنیم.

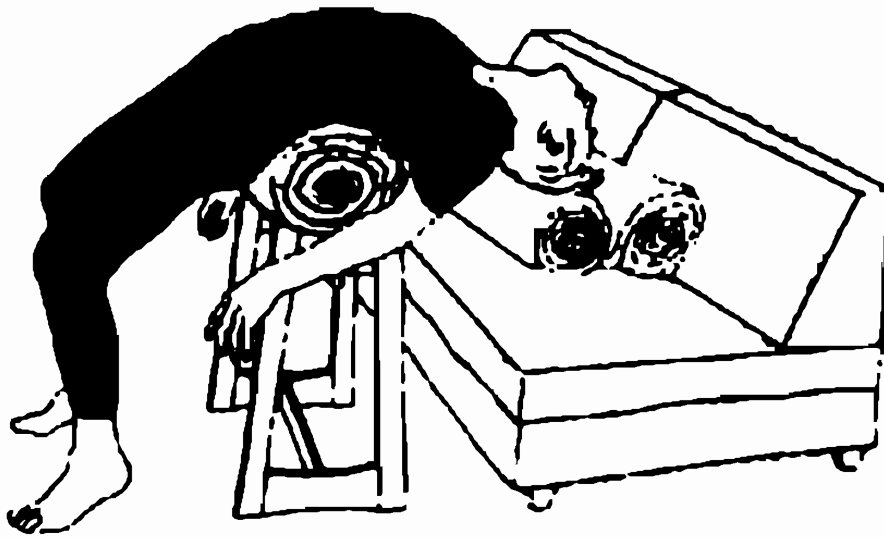
همچنان که به پشت روی چهارپایه دراز کشیده‌اید، دستانتان را بالا نگه‌دارید. دست‌ها را تا حدی که برایتان میسر است به‌طرف عقب بکشید و بعد آنها را دوباره بالا بیاورید. اجازه دهید که سرتان حرکت بازوها را دنبال کند. بدین ترتیب، پشت تنها یک فشار و انقباض موقت را تحمل می‌کند و دیگر لازم نیست فشار و انقباض دائمی مربوط به تمرین قبل را متحمل شود.

تمرین شماره ۱ (تمرین پایه‌ای برای ایجاد لرزش و اتصال به زمین) را تکرار کنید

پس از آن‌که به یکی از روش‌های نامبرده روی چهارپایه دراز کشیدید، باید وضعیت بدنی‌تان را برعکس کنید و به شکم روی آن دراز بکشید. این‌کار را به‌وسیله انجام اولین تمرینی که آن را «خم‌شدن به‌طرف جلو» (تمرین شماره ۱، تصویر ۲ کتاب) نامیدیم، انجام دهید. شاید متوجه شده باشید که در کلیه تمرین‌های بیوانرژتیکی، پس از انجام حرکتی در یک جهت، حرکت در جهت عکس آن نیز انجام می‌شود. این امر موجب افزایش انعطاف‌پذیری بدن و در نتیجه انعطاف‌پذیری شخصیت می‌شود.

تمرین ۸۴: وضعیت‌های مختلف بدنی روی چهارپایه

از چهارپایه بیوانرژتیکی برای کشش و شل‌کردن کلیه عضلات پشت استفاده می‌شود. در تمرین ۸۳ و ۸۳ الف، فشار بر فوقانی‌ترین قسمت پشت متمرکز بود. ولی تنها با کمی بالا یا پایین‌تر درازکشیدن روی چهارپایه، می‌توان فشار وارد شده را بر دیگر نقاط پشت متمرکز کرد. اگر طوری روی چهارپایه دراز بکشید که پتوی لوله‌شده در وسط پشت‌تان قرار گیرد، انقباض بر عضلات این ناحیه و بر پرده دیافراگم که به مهره‌های میانی پشت متصل است، متمرکز می‌شود. برای آن‌که هنگام تکیه کردن به‌طرف عقب احساس امنیت کنید، می‌توانید چهارپایه را کنار یک تخت قرار دهید. همان‌طور که در تصویر شماره ۵۳ مشاهده می‌کنید، چهارپایه را کنار تخت بگذارید. دست‌ها را روی چهارپایه در پشت سرتان بگذارید و اجازه دهید که منطقه میانی پشت‌تان روی پتوی لوله‌شده قرار گیرد.



تصویر ۵۳: قسمت تحتانی کمر روی چهارپایه

اگر انقباض به‌نظرتان بیش ازحد است، به وضعیت استراحت که در بالا ذکر کردیم بازگردید. بعد سعی کنید دوباره روی چهارپایه دراز بکشید. از آن‌جایی که انقباض نشانه ترس است، متوجه می‌شوید که در صورت عادت‌کردن به تمرین، انجام آن برایتان آسان‌تر می‌شود. اگر می‌توانید، تخت پشت سرتان را با بازوهای خود که حالا بالای سرتان قرار دارند لمس کنید. حداکثر ۱ دقیقه در این حالت باقی بمانید، نفس بگیرید و بدنتان را احساس کنید. به مدت ۳۰ ثانیه به حالت استراحت برگردید.

- آیا این انقباض برایتان بیش ازحد تحمل بود؟ آیا توانستید انقباض در ناحیه میانی پشت‌تان را احساس کنید؟
- آیا در این وضعیت بدنی، در تنفس مشکل داشتید؟ آیا قادر بودید انقباض پرده دیافراگم را احساس کنید؟ پس از پایین آمدن از چهارپایه، مثل تمرین شماره ۱ یعنی تمرین اصلی ارتعاش، به‌طرف جلو خم شوید و اجازه دهید پاهایتان مدتی بلرزند.

تمرین ۸۵: کشش قسمت تحتانی کمر

این تمرین در بدو انجام، برای بسیاری از افراد طاقت‌فرسا است. ولی به تدریج با کسب تجربهٔ بیشتر، انجام آن آسان‌تر می‌شود. ما در جلسات درمانی‌مان مرتباً از این تمرین برای شل‌کردن عضلات قسمت پایین کمر و همچنین باسن استفاده می‌کنیم.

چهارپایه باید کنار تخت قرار بگیرد. اگر ارتفاع تخت کوتاه است، بالشی روی آن قرار دهید تا بتوانید سرتان را بر آن بگذارید. به پشت به‌طرف چهارپایه بایستید. دستها را روی پتوی لوله‌شده قرار دهید و طوری روی چهارپایه دراز بکشید که قسمت پایین کمرتان روی پتو جای گیرد. روی چهارپایه طوری خمیده به طرف عقب دراز بکشید که احساس آرامش کنید. کف پاهایتان را تاحد امکان صاف روی زمین نگه‌دارید. به خود اجازه دهید که درد ناحیه پایین کمرتان را احساس کنید و خود را به‌دست آن بسپارید. آرام و عمیق نفس بکشید و سعی کنید باسن‌تان را شل کنید. بیش از ۱ دقیقه در این حالت باقی نمانید و وقتی درد بیش از حد تحمل شد، به حالت استراحت بازگردید.

- آیا توانستید در این وضعیت پرتنش، خود را به مدت ۳۰ ثانیه آرامش ببخشید؟ توانایی شما برای کنارآمدن با این فشار، به این بستگی دارد که قسمت پایین کمرتان چه‌قدر عاری از انقباض باشد.
- آیا حس می‌کردید که گویی کمرتان در حال شکستن است؟ این احساس، نشانه ترس شدید است.
- آیا قادر بودید به‌سوی باسن‌تان نفس بکشید؟ هرچه بتوانید بیشتر خود را در این وضعیت بدنی رها کنید، تنفستان عمیق‌تر می‌شود.
- آیا توانستید باسن‌تان را شل کنید و کف پاهایتان را روی زمین نگه‌دارید؟

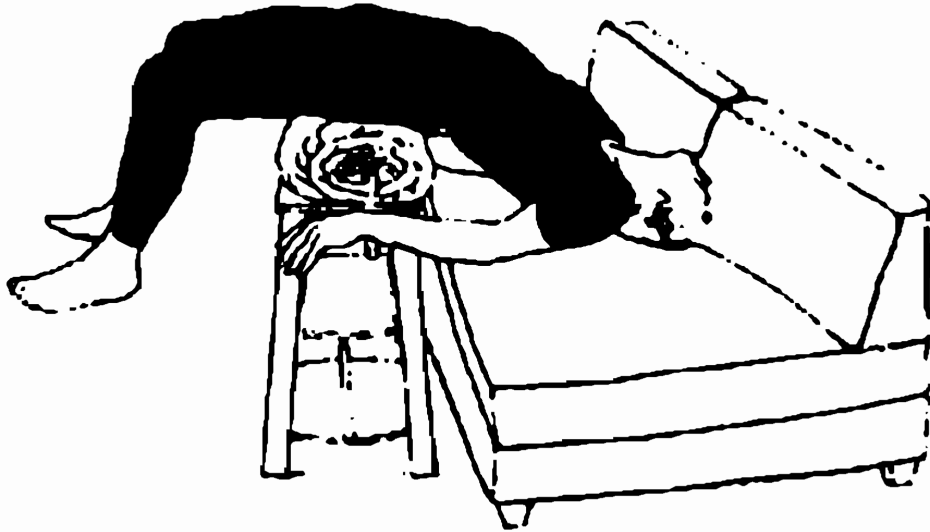
تمرین شماره ۱ کتاب را که پس از خاتمه تمرین قبل نیز انجام دادید تکرار کنید تا پاهایتان دوباره به لرزش درآیند. احتمال دارد که این‌بار لرزش‌هایی قوی در ناحیه باسن‌تان نیز پدید آیند.

تمرین ۸۶: کشش باسن

در این تمرین، باسن را روی چهارپایه قرار دهید و به پشت دراز بکشید. چهارپایه باید کنار تخت باشد و سرتان بر تخت قرار بگیرد. هنگامی‌که روی چهارپایه هستید خودتان را به کمک پتو یا دستگیره‌های چهار پایه، با هر دو دست محکم نگه دارید. پاهایتان نباید روی زمین قرار بگیرند.

بگذارید پاها آویزان باشند و آنها را با پاشنه‌ها به‌طرف پایین هل دهید. حداکثر مدت ۱ دقیقه در این وضعیت بمانید و راحت نفس بکشید. در حالی‌که هنوز پتو یا دستگیره‌ها را محکم در دست نگه داشته‌اید، هردو پا را بالا بیاورید و با خم‌کردن مچ‌ها، آنها را طوری به طرف بالا فشار دهید که کف پاها موازی زمین باشند. در این حالت، پاها به صورت دلچسبی شروع به لرزش خواهند کرد.

برای پایین‌آمدن از چهارپایه، در حالی‌که دستگیره‌ها را محکم چسبیده‌اید، پاهایتان را به‌طرف پایین تکان دهید. بدین ترتیب قسمت تحتانی بدن از چهارپایه پایین می‌آید و کف پاها با زمین تماس می‌یابند. به تصویر ۵۴ نگاه کنید.



تصویر ۵۴: باسن روی چهارپایه (کشش باسن)

- آیا در این وضعیتِ بدن، چیزی در پاهایتان احساس کردید؟ آیا حس کردید که پاها شروع به سوزن‌سوزن شدن کردند؟
- آیا این تمرین باعث ایجاد احساس بیشتر در قسمت تحتانی شکم‌تان شد؟
- آیا توانستید انقباض موجود در باسن‌تان را احساس کنید؟
- آیا پاهایتان هنگامی‌که به‌طرف بالا متمایل بودند، به‌شدت شروع به لرزش کردند؟

تمرین ۸۷: لگدزدن در وضعیت درازکش روی چهارپایه

این تمرین باکمی تفاوت، بسیار به تمرین قبل شباهت دارد و هدف از انجامش آن است که درحینی که باسن تحت فشار است، بار و فشار بیشتری بر پاها وارد آید. در این‌جا وضعیت بدن شبیه به تمرین قبل است.

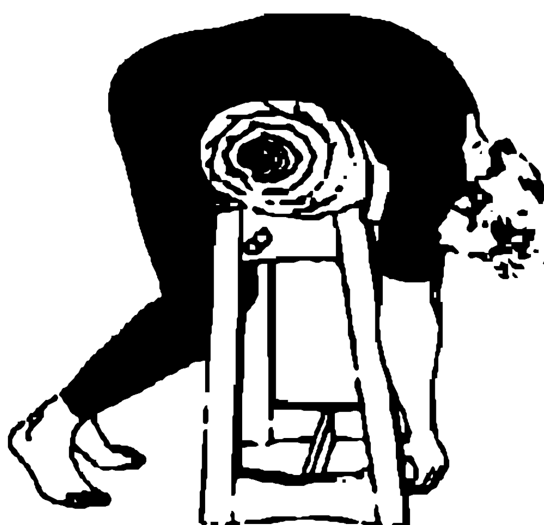
دستگیرهٔ چهارپایه را محکم نگه دارید. یکی از زانوها را به‌طرف جلو ببرید و با پاشنه پا محکم لگد بزنید. سعی کنید که حرکت به سمت پایین متمایل باشد. هنگامی‌که با یک پا لگد می‌زنید، زانوی دیگر را برای لگد بعدی آماده نگه‌دارید. سپس با قدرت بیشتر و در هر نوبت با یکی از پاها، لگد بزنید.

- آیا درحین لگدزدن، کشش ران‌ها را احساس می‌کردید؟
- آیا در محل اتصال لگن به تنه، نوعی کشش احساس می‌کردید؟
- توصیه می‌شود که پس از انجام این تمرین هم درست مثل تمرین قبل، تمرین شماره ۱ کتاب یعنی تمرین خم‌شدن به‌طرف جلو انجام شود، تاکف پاها با زمین ارتباط برقرار سازند و هر دو پا شروع به ارتعاش کنند.

تمرین ۸۸: فشار بر سینه

در این تمرین طوری بر سینه فشار وارد می‌آید که این منطقه فعال می‌گردد، و تنفس آسان می‌شود. چهارپایه را در فضای نسبتاً وسیعی قرار دهید و طوری روی آن دراز بکشید که سینه‌تان روی پتوی لوله شده قرار گیرد. بگذارید سرتان به‌طرف جلو و بازوها نیز به حالت رها آویخته باشند.

- آیا احساس کردید که عضلات سینه‌تان خیلی منقبض است؟ نفس‌کشیدن برایتان دشوار بود؟
- آیا احساس می‌کردید که سینه‌تان تحت این فشار، خود را شل کرد؟



تصویر ۵۵: سینه روی چهارپایه

مزیت اصلی تمرین‌کردن با چهارپایه این است که بدون تلاش زیاد، تنفس آسان‌تر می‌شود. تنها استثناء در این مورد، تمرین شماره ۸۷ یعنی لگدزدن درحین درازکشیدن روی چهارپایه است. یا باید خود را رها کنید یا این‌که خود را به دست کشش یا انقباض بسپارید، یعنی با آن مقابله و مبارزه نکنید. زمانی که بیاموزید چنین کنید، تنفس همچون واکنشی طبیعی نسبت به

انقباض، عمیق‌تر می‌شود. شاید این‌کار به تمرین زیادی نیاز داشته باشد، زیرا در بعضی از افراد انقباض نسبتاً شدید است. این تمرین را نوعی آزمون اراده یا قدرتِ تحمل فرض نکنید. در صورتی‌که بیش ازحد احساس درد می‌کنید، انجام تمرین را ادامه ندهید. درد سبب خواهد شد که بدنتان دوباره منقبض شود. همیشه می‌توانید تمرین را دوباره انجام دهید. در نهایت، به تدریج از سختی کار بر چهارپایه کاسته خواهد شد، ولی این شیوه هرگز کاملاً آسان نخواهد شد.

اگر بتوانید روی چهارپایه حالت آرمیدگی پیدا کنید، این وضعیت بیشتر به یک نوع تجربهٔ مراقبه با بدن تبدیل خواهد شد. در این حالت مشاهده خواهید کرد که تنفس، چگونه نوعی عملکرد خودکار بدن است و احتمال دارد که به دیگر حرکات خودکار بدن نیز آگاه شوید. اگر چنین شود، استفاده از چهارپایه برایتان مفید بوده است.



فصل یازدهم

تمرین‌های مربوط به سکس

مشکلات جنسی بسیاری از مردم که در موارد زیادی موجب اختلاف زناشویی می‌شود یا این مشکلات را طوری تشدید می‌کند که حتی در موارد زیادی به مشکلات جدی خانوادگی و طلاق منجر می‌شود، ناشی از انقباضات ناحیه باسن است. این انقباضات مانع از جاری‌شدن انرژی جنسی و در نتیجه باعث کاهش تمایلات جنسی، فقدان یا کاسته‌شدن از این نوع «لذت»، یا احساس درد درحین عمل جنسی می‌شود که گاه پیامد این اختلالات، امتناع فرد از مبادرت به عمل جنسی است[1]. این تمرین‌ها به دلیل آن طراحی شده‌اند که موجب پدیدآمدن احساس بیشتری در ناحیه باسن شوند و با کاستن از انقباضات و در نتیجه شل‌تر شدن آن، فرد را قادر سازند که از لذت جنسی بیشتری برخوردار شود. این تمرین‌ها ربطی به اندام‌های جنسی ندارند و باعث تحریک جنسی نیز نمی‌شوند. میزان برخورداری از اوج لذت جنسی یعنی لذت ارگاسمی، به مقدار تحریک جنسی‌ای بستگی دارد که می‌تواند پیش از تخلیه‌شدن این تحریک در باسن به‌وجود آید. بدین ترتیب، باسن عملکردی شبیه به دستگاه مَیعان (کُندانساتور)[2] دارد. ظرفیت دستگاه، به گنجایش فضای درونی و همچنین میزان تحرک آن بستگی دارد. انقباض عضلات لایه‌های داخلی و میانی باسن، ظرفیت آن را محدود می‌کند، در حالی‌که انقباضات مربوط به عضلات سطحی و خارجی آن، موجب کاهش توانایی تخلیه تحریکات می‌شود.

۱. لطفاً به‌نامهٔ مُراجعی که در آخر کتاب آورده شده مراجعه شود. ممکن بود مشکل جنسی این مراجع، موجب اختلالات شدیدی در کارکرد خانوادهٔ او شود. این مراجع توسط مترجم کتاب تحت درمانی قرار گرفت که بخشی از آن با مددگرفتن از روش‌های روان‌درمانی روان ـ تنی، از جمله درمان بیوانرژتیکی صورت می‌پذیرفت، و ظرف مدت ۳ ماه معالجه، کاملاً بهبود یافت.

2. condensator

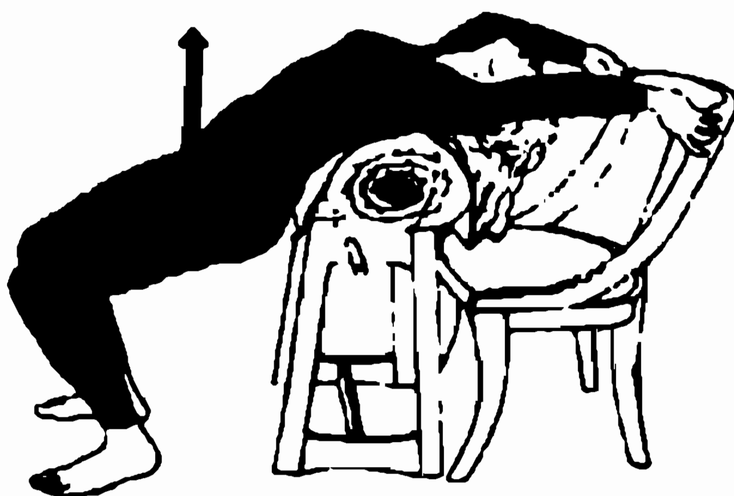
باسن باید طوری شل و آرمیده باشد، که بتواند در حین روان‌شدن جریان تحریک جنسی در بدن، آزادانه به این‌طرف و آن‌طرف تاب بخورد. برای گسترش‌دادن فضای داخلی باسن، تنفس عمیق شکمی در درجهٔ اولِ اهمیت قرار دارد. به همین دلیل است که این نوع تنفس مهم‌ترین هدفِ کلیهٔ تمرین‌های بیوانرژتیک، به‌خصوص تمرین‌های مربوط به سکس به‌شمار می‌رود. علاوه بر آن، به‌وسیله تمرین‌های مربوط به سکس، سعی کنیم تا انقباضاتی را که مانع تحرک باسن هستند آزاد سازیم و حرکات باسن را با موج‌های تنفس هماهنگ کنیم.

زمانی بهترین نتیجه را از این تمرین‌ها خواهید گرفت که آنها را همراه با دیگر تمرین‌های این کتاب انجام دهید. بدن سیستم واحدی را تشکیل می‌دهد: انقباض در هر قسمت از این سیستم، در عملکرد بخش‌های دیگر آن تداخل می‌کند و مانع از حرکات طبیعی آنها می‌شود. این امر به‌خصوص در مورد انقباضات ناحیه‌گردن صادق است. زمانی‌که فرد به دلیل ترس از «عدم تعادل و به‌خطر افتادن»، سر خود را با کمک‌گرفتن از عضلات منقبض گردن صاف و بی‌حرکت نگه دارد، در این‌صورت قادر نخواهد بود باسن خود را آزادانه حرکت دهد. در کلیه تمرین‌ها، سر را متمایل به عقب نگه دارید و آن را شل کنید. خیالتان راحت باشد که از جایش کنده نخواهد شد. در صورتی‌که احساس ترس یا سرگیجه کردید، بدن را در وضعیت استراحت قرار دهید و اجازه دهید تنفستان آرام شود. تمرین را مجدداً تکرار کنید، ولی در صورتی که احساس درد یا ترس کردید، خود را برای ادامهٔ انجام آن تحت فشار قرار ندهید.

تمرین ۸۹: حرکات رفت و برگشتی باسن

در این تمرین از چهارپایه استفاده می‌شود. این تمرین را به این خاطر به عنوان یکی از تمرین‌های مربوط به سکس معرفی می‌کنیم که عمدتاً بر حرکت باسن متمرکز است.

طوری روی چهارپایه دراز بکشید که قسمت فوقانی پشت‌تان روی پتوی لوله‌شده قرار بگیرد. دست‌ها را به‌طرف صندلی که پشت سرتان قرار دارد، دراز کنید. این صندلی باید از نوع نسبتاً سنگین آن باشد تا به راحتی سقوط نکند. درحین انجام تمرین، کف پاهایتان را صاف روی زمین قرار دهید. بسیاری از مردم با کف پاهایشان زمین را لمس نمی‌کنند و در نتیجه ارتباط خود را با زمین از دست می‌دهند. سعی کنید به‌طور همزمان صندلی را نیز محکم نگه‌دارید. بدین ترتیب در هر دو قطب بدن محکم لنگر می‌اندازید. باسن را به صورت منظم و هماهنگ به‌طرف بالا و پایین حرکت دهید. در این نوع تمرین، انجام حرکت به صورت منظم و هماهنگ از اهمیت زیادی برخوردار است. نخست آرام شروع کنید و بعد از آن‌که بدن شل‌تر شد، حرکت را سریع‌تر کنید و سعی کنید که نفس‌کشیدنتان با ریتم حرکات باسن هماهنگ باشد.



تصویر ۵۶: حرکت رفت و برگشتی باسن

- آیا توانستید باسن را به‌طرف بالا و پایین حرکت دهید؟
- آیا در قسمت تحتانی کمرتان احساس درد می‌کردید یا این‌که این ناحیه بی‌حرکت بود؟ این‌گونه حالت عدم تحرک و درد، مانع از حرکت طبیعی افقی (به چپ و راست) می‌شود.
- آیا توانستید به آهنگ حرکت تداوم ببخشید؟ آیا عمل تنفس با حرکات باسن هماهنگی داشت؟
- آیا هنگام بالابردن باسن، آن را منقبض نکردید؟
- آیا پاشنهٔ پاهایتان را روی زمین نگهداشته بودید؟

نکته مهم در این تمرین آن است که، در هر دو انتهای بدن، محکم لنگر انداخته باشید. اگر هر دو انتهای وضعیت کمانی بدن، محکم به نقاط ثابتی متصل باشند، حرکت به‌صورت صحیح انجام می‌شود. انجام صحیح این تمرین، کار آسانی نیست. حرکت رفت و برگشتی طبیعی باسن در بیشتر افراد مسدود است و انسان تمایل دارد به جای شل و رهاکردن باسن، آن را به‌طرف بالا بکشد. بعضی افراد عادت دارند باسنشان را طوری منقبض کنند که احساس جنسی قطع شود. سعی کنید هنگام انجام این تمرین، باسن‌تان را آزاد نگه‌دارید. پس از خاتمه تمرین، برای اتصال با زمین، طوری به‌طرف جلو خم شوید که پاهایتان به لرزه بیفتند.

تمرین ۹۰: کشش و آرمیدگی عضلات ناحیهٔ داخلی ران

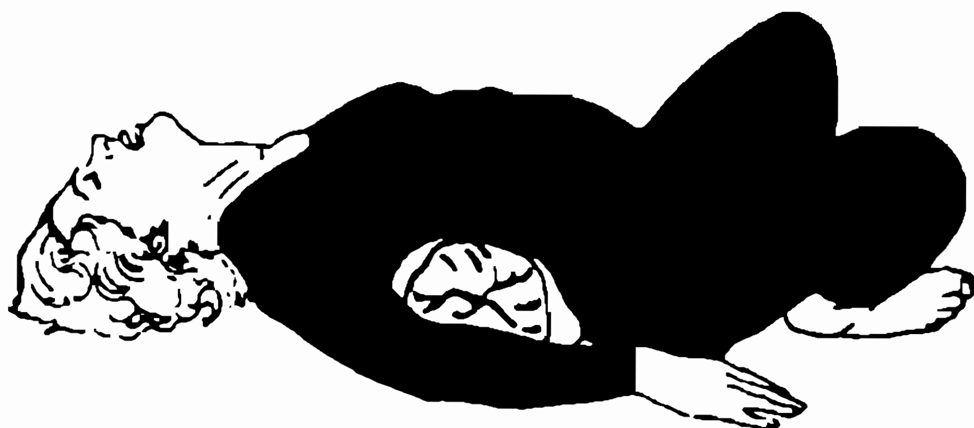
نقش عضلات ناحیه داخلی ران، نزدیک هم آوردن ران‌ها است. در گذشته این عضلات را ماهیچه‌های اخلاق[1] می‌نامیدند، زیرا به دختران یاد می‌دادند که با ران‌های به‌هم چسبیده

---

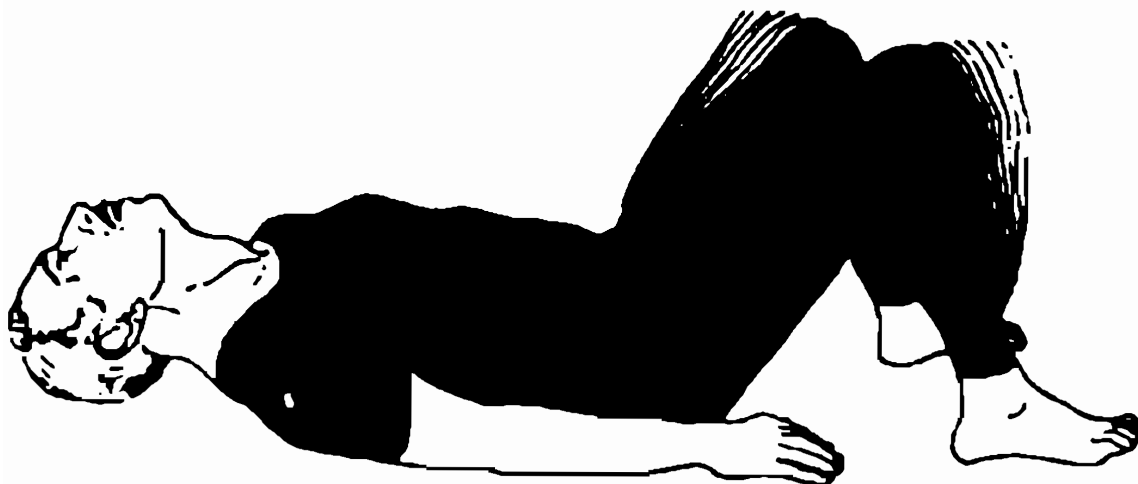
1. moralspieren (در گویش هلندی)

بنشینند. این عضلات در بسیاری از مردان و زنان تاحدی منقبض هستند کشش این ماهیچه‌ها، آزادشدن ناحیه تحتانی لگن را امکان‌پذیر می‌سازد.

در حالی‌که پتوی لوله‌شده‌ای را زیر قسمت تحتانی کمرتان قرار داده‌اید، روی زمین دراز بکشید. پشت‌تان روی زمین است. اگر انجام تمرین بدین ترتیب برایتان مشکل است، از پتوی لوله‌شده کوچک‌تری استفاده کنید. زانوها را خم کنید و با گستردن ران‌ها به سمت راست و چپ، کف پاهایتان را بهم بچسبانید. بازوها را کنار بدنتان، با به صورت آزاد و شل روی بخش داخلی ران‌هایتان قرار دهید. بگذارید سرتان تاحد امکان متمایل به عقب قرار بگیرد. باسن‌تان را به زمین فشار دهید و زانوهایتان را طوری روی زمین پهن کنید که کف پاها در تماس با یکدیگر باقی بمانند. در حال تنفس عمیق در ناحیه زیر شکم، چند دقیقه‌ای در همین وضعیت باقی بمانید. شکم‌تان را شل کنید. در صورتی‌که در پایین کمرتان درد زیادی احساس کردید، پتوی لوله‌شده را بردارید؛ البته بدین ترتیب از میزان تأثیرگذاری تمرین کاسته خواهد شد.



تصویر ۵۷: کشش ماهیچه‌های قسمت داخلی ران



تصویر ۵۸: ارتعاش ماهیچه‌های قسمت داخلی ران

● آیا در عضلات ناحیه داخلی ران احساس انقباض کردید؟ آیا آنها شروع به انقباض یا لرزش کردند؟
● آیا توانستید در حالی‌که پشت‌تان را به زمین فشار می‌دادید، زانوهایتان را بگسترید؟
● آیا توانستید رو به ناحیهٔ زیر شکم‌تان تنفس کنید؟
● آیا قادر بودید درحین انجام تمرین پشت‌تان را آزاد کنید و مقعدتان را باز نگه‌دارید؟

پس از خاتمهٔ تمرین پتو را جمع کنید، زانوها را بالا بیاورید و کف پاهایتان را صاف روی زمین قرار دهید. در این حال آماده انجام تمرین بعدی هستید.

تمرین ۹۱: به ارتعاش درآوردن عضلات ناحیه داخلی ران

در همان وضعیت تمرین بالا، کف پاهایتان را به فاصله تقریبی ۴۵ تا ۶۰ سانتی‌متر از یکدیگر صاف روی زمین قرار دهید. بدون حرکت دادن قسمت تحتانی پاها، زانوها را به آرامی ازهم دور کنید. حرکت باید به آسانی و بدون تلاش زیاد انجام شود. در حالی‌که کف پاها را نسبتاً صاف روی زمین نگه‌داشته‌اید، زانوها را تا حد امکان از طرفین بر زمین بگسترید. سپس زانوها را آرام و با خونسردی کنارهم بیاورید تا با هم تماس پیدا کنند. برای ایجاد لرزش، لازم است این حرکات بسیار آرام صورت بگیرند. حالا زانوها را دوباره به همان آرامی ازهم دور کنید و باز کنارهم بیاورید. هنگامی که احساس کردید لرزش‌ها در حال آغازشدن هستند، چنان به حرکت ادامه دهید که لرزش‌ها ادامه یابند و تقویت شوند. این لرزش‌ها برایتان بسیار دلچسب خواهند بود. یادتان باشد که خوب نفس بکشید.

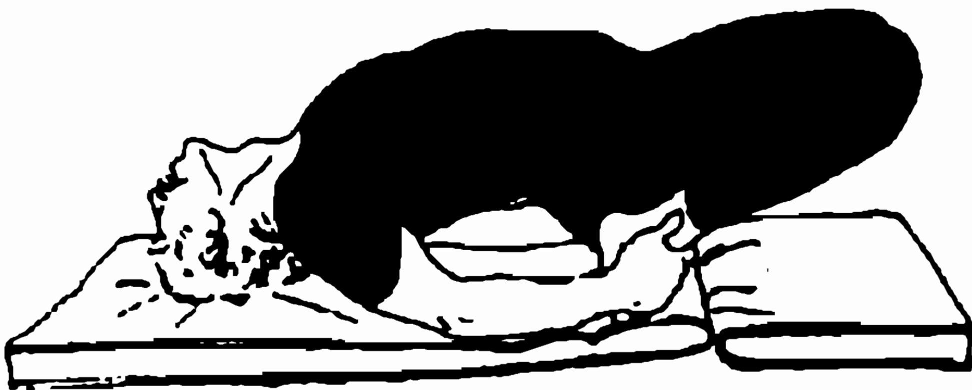
● آیا توانستید اجازه دهید که پاهایتان بلرزند؟
● آیا متوجه شدید که با افزایش لرزش‌ها، چگونه نفس‌کشیدنتان خود به‌خود عمیق‌تر شد؟
● آیا در ران‌ها و منطقه تحتانی لگنتان حس لذت‌بخشی داشتید؟

تمرین ۹۲: حلقه یا کمان کامل

هدف اصلی این تمرین کشش شدید عضلات بخش پیشین ران‌ها است. احتمال دارد که در صورت منقبض‌بودن این ماهیچه‌ها، انجام این تمرین برایتان کمی دردناک باشد. این انقباض عضلانی، مانع از حرکت و چرخش آزادانهٔ بلسن می‌شود. در این تمرین، بلسن طوری میان پاها و شانه‌ها به صورت آویخته قرار می‌گیرد که اگر خود را در این حالت آزاد کنید، لگن می‌تواند به آسانی به‌لرزه درآید.

روی یک قطعه زیرانداز یا تخت به پشت بخوابید و کف پاهایتان را به فاصله تقریبی ۴۵ سانتی‌متر از یکدیگر صاف روی زمین قرار دهید. مچ پاها را از سمت عقب به جلو محکم

نگه‌دارید. سر را به سمت عقب آویزان و رها کنید و دست‌ها را طوری به‌طرف جلو بکشید که بدنتان به شکل کمان درآید. تنها سر، شانه‌ها و قسمت تحتانی پاهایتان اجازه تماس با زیرانداز (یا تخت) را دارند. سپس زانوها را تاحدی که امکان‌پذیر است به‌طرف جلو هل دهید و باسن را شل کنید. باسن را منقبض نکنید و سعی کنید در این تمرین و کلیه تمرین‌های دیگر این کتاب، مقعدتان را باز نگه‌دارید. در صورتی که این وضعیت کمانی موجب درد زیادی در بدنتان می‌شود، در آن باقی نمانید، بلکه به پشت روی تخت بازگردید. تمرین را بار دیگر انجام دهید.



تصویر ۵۹: کمان ـ حلقه کامل

- آیا توانستید در وضعیت کمانی باقی بمانید و در همین حین در ناحیه پایین شکم‌تان تنفس کنید؟
- آیا باسن‌تان در این وضعیت به لرزش افتاد؟ آیا توانستید پشت‌تان را آزاد نگهدارید؟

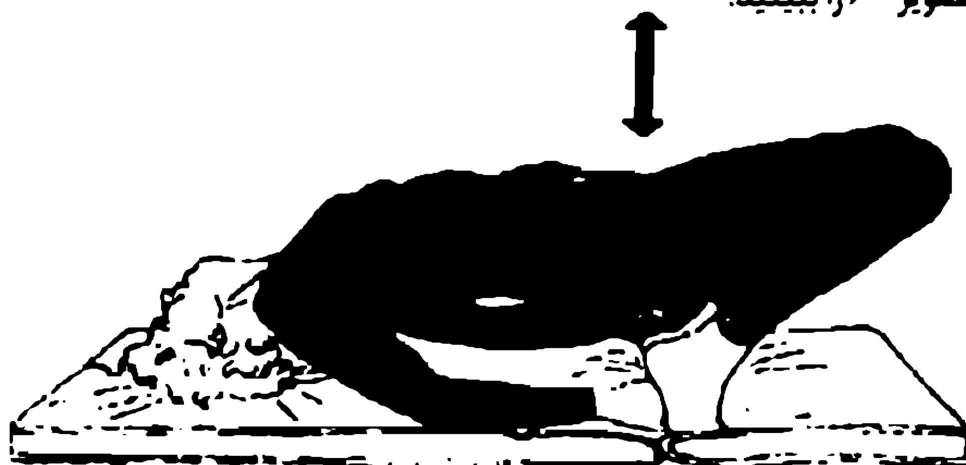
تمرین ۹۲الف) تمرین ۹۲ نوع دوم

در صورتی که وضعیت بدنی تمرین بالا، برای شما نیز همچون بسیاری از افراد دیگر وضعیت دشواری است، روی قسمت تحتانی پاها به جلو و عقب تاب بخورید. سعی کنید هنگام حرکت به‌طرف جلو تخت را با زانوهایتان لمس کنید. بدین ترتیب خواهید توانست عضلات قسمت پیشین ران‌ها را به آرامی کشش دهید.

تمرین ۹۲ب) تمرین ۹۲ نوع سوم

همچون تمرین بالا در وضعیت کمان قرار بگیرید ولی مشت‌هایتان را زیر پاشنه قرار دهید. پاشنه‌ها را به سمت پایین بفشرید اما مواظب باشید که به عقب سقوط نکنید. بگذارید زانوها رو به جلو و پایین نشانه روند. اگر باسن‌تان خودبه‌خود به لرزه نیفتاد، با انجام چند حرکت سریع

به‌طرف بالا به لرزه درخواهد آمد. باسن را آرمیده نگهدارید؛ آن را نه هل بدهید و نه منقبض کنید. تصویر ۶۰ را ببینید.



تصویر ۶۰: کماد با مشت‌های گره کرده زیر پاشنه پاها

- آیا باسن‌تان به لرزش افتاد؟
- آیا توانستید در ناحیه زیر شکم تنفس کنید؟
- آیا توانستید پشت بدنتان را آزاد نگهدارید؟

در تمرین فوق، بالشتک کف پا که در سدّبندی و ایجاد کمان، نقش نقطهٔ اتکا را دارد و موجب بلندشدن باسن از زمین می‌شود. هل‌دادن پاشنهٔ پاها به ران‌ها باعث ایجاد فشار می‌شود قدرتی که در اثر فشردن همزمان زانوها به‌طرف جلو و پایین به وجود می‌آید، موجب می‌شود که باسن بدون نیاز به منقبض شدن به سمت بالا حرکت کند.

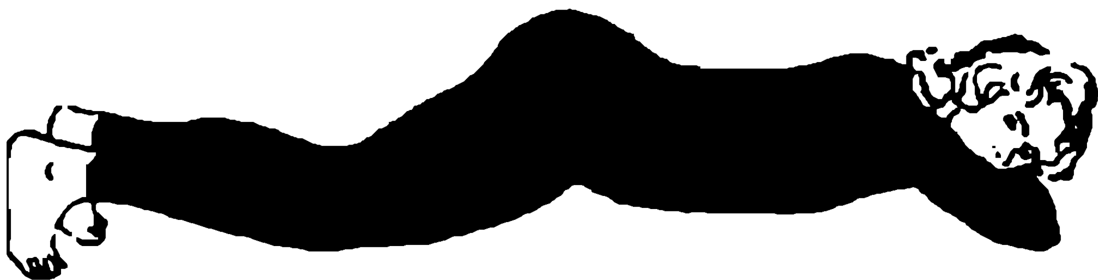
تمرین ۹۳: محکم با باسن کوبیدن

در این وضعیت، با عقب‌بردن باسن، آن را برای حرکت به‌طرف جلو باردار و پرانرژی می‌کنید. این‌گونه حرکت به‌طرف جلو باید از قسمت تحتانی پاها نشأت بگیرد نه از باسن. اگر باسن را به سمت جلو هل دهید، منقبض می‌شود و بدین ترتیب تا حد زیادی باعث قطع احساس جنسی‌تان می‌شوید.

روی تخت، زمین یا یک قطعه زیرانداز، صاف به روی شکم دراز بکشید. دست‌ها را صاف کنار بدنتان قرار دهید و آرنج‌ها را طوری رو به طرفین خم کنید و بر زمین بگسترید که سینه‌تان با زیرانداز در تماس باشد. سرتان را به یک سمت بچرخانید. انگشتان پایتان را طوری در زیرانداز فرو ببرید که بتوانید به کمک آن، قدرتتان را به کار ببندید. زانوها را کمی خم کنید و آنها را مقابل زمین نگهدارید. شکم‌تان را نیز مقابل زیرانداز قرار دهید و باسن‌تان را تا آن‌جا که امکان دارد به

سمت عقب ببرید. در حالی‌که عمیق و در آرامش کامل نفس می‌کشید و انگشتان پاها را همچنان در زیرانداز فشار می‌دهید، در این وضعیت باقی بمانید. با فشاردادن انگشتان پا و زانوها به‌طرف پایین، بلسن‌تان را با سرعت به‌طرف زیرانداز بالا و پایین ببرید.

- آیا توانستید احساس کنید که شکم‌تان به زیرانداز فشار وارد می‌آورد؟ آیا توانستید تا ناحیه زیر شکم‌تان تنفس کنید؟
- آیا بلسن‌تان در حین انجام این تمرین به لرزه درآمد؟



تصویر ۶۱: محکم با باسن کوبیدن

برای بسیج‌کردن بار و انرژی جنسی به صورت کامل، مهم است که پاها به زمین متصل باشند. این امر تنها زمانی امکان‌پذیر است که درحین انجام عمل جنسی، قسمت تحتانی پاها نقطه اتکایی داشته باشند. توصیه ما این است که فردی که در حین عمل جنسی در بالا قرار می‌گیرد، با قسمت تحتانی پاهای خود به دیواره پایینی تخت فشار وارد بیاورد تا این‌که بتواند از طریق اتصال به زمین، توانایی انجام حرکت‌های هماهنگ و منظم و دارای قدرت کافی را پیدا کند. در صورتی که تخت دیواره پایینی نداشته باشد، باید نوک انگشتان پا را همان‌گونه که در بالا شرح داده شد در تشک فرو ببرید.

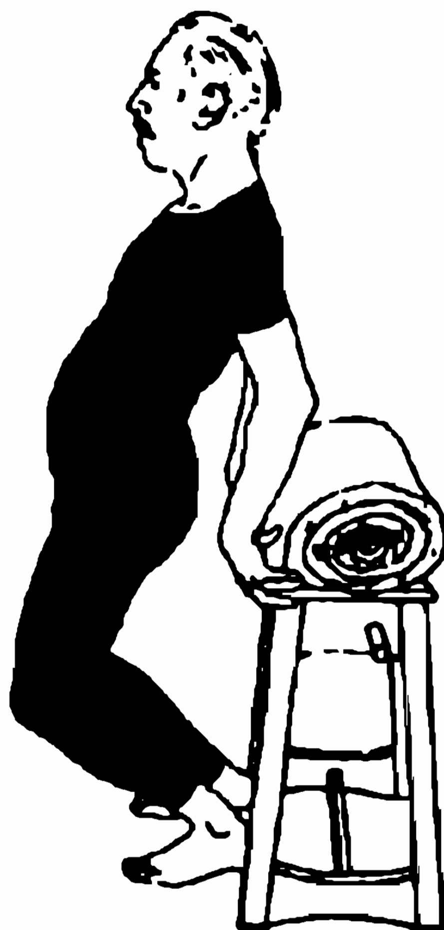
افرادی که این تمرین را انجام داده‌اند اظهار می‌دارند که انجام آن، میزان احساس جنسی را تاحد زیادی افزایش می‌دهد. این تمرین، یکی از روش‌های موجود برای حس‌کردن چگونگی تبدیل بار و انرژی به حرکات هماهنگ و منظم است.

تمرین ۹۴: ارتعاش باسن

این تمرین را در مقابل چهارپایه بیوانرژتیکی، صندلی، یا یک میز انجام دهید. به این ترتیب، در وضعیت بدنی‌ای قرار می‌گیرید که موجب تولید ارتعاشات قوی در پاهایتان می‌شود. این ارتعاشات می‌توانند تا بلسن گسترش یابند.

به پشت، طوری به‌طرف چهارپایه، صندلی یا میز بایستید که پاهایتان به فاصله ۱۵ سانتی‌متری از یکدیگر صاف روبه جلو قرار داشته باشند. به‌دلیل خطر سقوط احتمالی، پتوی تا شده‌ای را مقابل زانوهایتان روی زمین قرار دهید. دست‌ها را پشتتان قرار دهید و جهت حفظ تعادل، چهارپایه، صندلی یا میز را به نرمی لمس کنید. هیچ بخشی از وزنتان نباید روی دستانتان بیفتد. زانوها را خم کنید و بدن را کمی روبه جلو حرکت دهید تا پاشنهٔ پاهایتان کمی از زمین جدا شوند. وزن بدن، بر بالشتک‌های کف پاها وارد می‌شود.

در حالی‌که با گرفتن دستانتان به چهارپایه، صندلی یا میز، تعادل خود را حفظ کرده‌اید، بدنتان را به حالت کمانی به عقب متمایل کنید و باسن‌تان را به نرمی به سمت جلو و عقب حرکت دهید. این حرکت باید از ران‌ها و قسمت تحتانی پاها نشأت بگیرد. لرزش‌ها در باسن آغاز می‌شود و این احتمال هست که باسن‌تان خودبه‌خود شروع به ایجاد حرکات منظم و هماهنگ بکند. اگر این وضعیت بدنی درد زیادی در ران‌هایتان تولید کرد، خود را روی زانوها پایین بیندازید. سپس بلند شوید، در اطاق قدم بزنید و تمرین را مجدداً تکرار کنید.



تصویر ۴۶: ارتعاش باسن

- آیا لگن‌تان خودبه‌خود به حرکت درآمد؟ آیا این حرکت شما را ترساند؟
- آیا متوجه شدید که زانوهایتان به جای لرزش به سمت بالا و پایین، به عقب و جلو تکان‌تکان می‌خوردند؟ این لرزش پاها، نشانه ترس است.
- آیا احساس می‌کنید که لگن‌تان احیاء شده و زنده‌تر از قبل است؟

این تمرین‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا انرژی و بار جنسی موجود در لگن‌تان را افزایش دهید. این بار انرژیکی به وسیله حرکات خودبه‌خودی لگن قابل رؤیت است. اگر توانایی تحمل این بار را نداشته باشید، لگن‌تان زودتر از موعد واکنش نشان خواهد داد. متمایل به عقب نگه داشتن لگن در این تمرین، موجب می‌شود که پیش از آن‌که حرکات خودبه‌خودیِ تخلیه بار به جریان بیفتند، بار انرژیکی شدت بیشتری بیابد.



فصل دوازدهم

تکنیک‌های ماساژ

بخش مهمی از بیوانرژتیک را ماساژ تشکیل می‌دهد. این، درست نقطهٔ مقابل تمرین‌های فعالی است که طی آنها فرد باید خود برای کسب نتیجه ممارست کند. در حین ماساژ، صرفاً خود را رها می‌کنید و هنگامی‌که فردِ ماساژدهنده، پوست و ماهیچه‌هایتان را می‌مالد و نوازش می‌کند، از لمس و فشار دست‌های او لذت می‌برید. این احتمال وجود دارد که وقتی ناحیه‌ای که دچار گرفتگی‌های عضلانی است مورد لمس قرار گیرد، ماساژ باعث ایجاد درد شود. من سالیانی متمادی مرتباً ماساژ دریافت کرده و در بخش‌های مختلف بدنم احساس درد کرده‌ام، و از آنجاکه آگاه بودم که علت این دردها، گرفتگی‌های عضلانی است، سعی می‌کردم خود را با ماساژ همراه کنم؛ یعنی عضلاتم را نرم نگه‌دارم و به‌آنها اجازه دهم که دردناک باشند و خود نیز پذیرای درد باشم. ماساژدهنده هم می‌تواند انقباضات را به‌صورت عضلاتِ‌گرفته، در نقاط خاصی از بدن فرد در زیردست خود احساس کند. خوشبختانه دریافت ماساژ برای من، همیشه بیش از آن‌که دردناک باشد، لذت‌بخش بود و پس از خاتمه آن، همیشه چنان احساس خوبی داشتم که بلافاصله به فکر ماساژ دفعه بعد بودم. اغلب در خاتمهٔ یک ماساژ خوب، روی تخت مخصوص آن، خوابم می‌برد.

ماساژ اهداف مختلفی دارد. همهٔ ما نیاز داریم که اعمال لذت‌بخشی با ما انجام شود. یکی از جذابیت‌های ماساژ آن است که این نیاز عمیق راکه بخشی از شخصیت کودکانه ما است، ارضاء می‌کند. ولی درعین حال، ما این نیاز بزرگسالانه را نیز داریم که به‌گونه‌ای دلچسب و دور از اهداف جنسی جنبی، مورد لمس قرار بگیریم و ماساژ، این نیاز ما را نیز برآورده می‌سازد. موضوع مهمِ دیگر، کارکردن با ماهیچه‌های منقبض است. دستان ماساژدهنده می‌توانند به نقاط منقبض

برسند که دستان خود ما به آنها نمی‌رسد و این‌ها نقاطی هستند که به‌وسیله تمرین‌ها هم به صورت مستقیم به آنها دسترسی نداریم. عضلات تنیدهٔ زیر ناحیهٔ تحتانی جمجمه و پایین دهان، از این دسته ماهیچه‌ها هستند. این عضلات اغلب تحت فشاری محکم و ثابت، خود را شل و رها می‌کنند.

بخش زیادی از ارزش ماساژ به حساس‌بودن، مهارت و به‌دستان فردی بستگی دارد که ماساژ می‌دهد. فرد ماساژدهنده باید از میزان فشاری که اعمال می‌کند، آگاه باشد. فشار بیش از اندازه، باعث ایجاد تنش در دریافت‌کنندهٔ ماساژ می‌گردد و فشار بسیار کم نیز تأثیر اندکی دارد. از آنجا که ماساژ یعنی لمس‌کردن، پس باید با فردی که ماساژش می‌دهید «مرتبط» باشید. به این نکته دقت کنید که آیا او بیمناک است؟

انسان‌ها از لمس‌شدن هراس دارند و از درد نیز می‌ترسند. آیا او نفسش را در سینه حبس می‌کند یا خوب نفس می‌کشد؟ حبس‌کردن نفس در سینه باعث می‌شود، که کل فرآیند ماساژ بیش از آن‌که دلچسب باشد، دردناک شود. ماساژدهنده ماهر باید این توانایی را داشته باشد که ماهیچه‌های منقبض بدن فرد را احساس کند و بداند که چه‌نوع فشار یا حرکت دست می‌تواند آنها را آزاد کند. برای آن‌که بتوانید خوب ماساژ دهید، باید خود تجربه کرده باشید که دریافت ماساژ چگونه است. در آخر باید ذکر کنیم که کیفیت لمس‌کردن شما و این‌که چگونه دستانی دارید نیز، از اهمیت زیادی برخوردار هستند. دستان سرد و بی‌جان موجب می‌شوند که فرد به‌جای آن‌که خود را رها کند و به‌دست لمس بسپارد، خود را پس بکشد. انگشتان ضعیف و ناتوان عامل برانگیزاننده‌ای نیستند.

لمس، یک فرآیند ارتباط انرژیکی است. به‌واسطه لمس‌کردن، انرژی از یک فرد به‌طرف فرد دیگر جریان می‌یابد. به همین دلیل است که لمس به وسیله دست‌ها، اثر شفابخش دارد. باید هنگامی‌که کسی را ماساژ می‌دهید، خود را آرام و پرانرژی نگهدارید. حرکات شما باید نرم و غیرمکانیکی باشند. شما در حال لمس‌کردن سنگ و چوب نیستید. نفس کشیدنتان باید عمیق و کامل باشد تا آن‌که انرژی بتواند به سمت دستانتان جریان بیابد. و زمانی که تمایل به ماساژدادن ندارید، نباید ماساژ دهید؛ زیرا فرد، لمس‌کردن شما را به صورتی مثبت احساس نخواهد کرد. این کتاب، مربوط به ماساژ نیست، زیرا ماساژ خود هنر مستقلی است. و اگرچه، تا جایی‌که قادر باشیم به وسیله تمرین‌های بیوانرژتیکی به هدفی دست پیدا کنیم از ماساژ استفاده نخواهیم کرد، چند تکنیک مربوط به ماساژ وجود دارند که به دلایلی که در بالا توضیح داده شد آنها را به‌طور مرتب در گروه‌های تمرینی‌مان مورد استفاده قرار می‌دهیم. شرکت‌کنندگان در گروه، ماساژ را به صورتی متقابل در مورد یکدیگر اجرا می‌کنند. بدین ترتیب، افراد به‌طور

مستقیم و عینی با یکدیگر ارتباط پیدا می‌کنند و حس رابطه، صمیمیت و نزدیکی بیشتری در گروه ایجاد می‌شود. در این فصل، تکنیک‌هایی را شرح می‌دهیم که به وسیله افرادی که هیچ‌نوع آموزش یا تجربه قبلی ندارند قابل اجرا هستند.

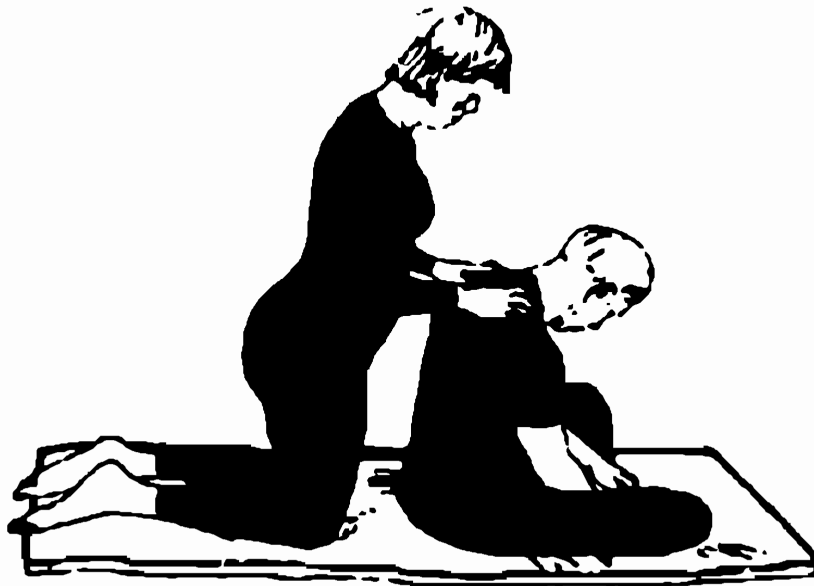
علاوه بر آن، در خانه نیز می‌توان برخی انواع ماساژ را به صورت متقابل اجرا کرد. یک مرد می‌تواند به وسیله ماساژدادن نقاطی از بدن همسرش که منقبض است، به او در به‌دست آوردن آرامش بیشتر کمک کند. زن هم می‌تواند همین کار را برای شوهرش انجام دهد. بعضی مواقع با شناختن چند تکنیک سادهٔ کار با دست‌ها، می‌توان سردردهای عصبی (و نه میگرن) را تسکین داد. نحوهٔ انجام آن را در همین بخش شرح خواهیم داد. همچنین نوعی ماساژ بسیار لذت‌بخش پشت را معرفی می‌کنیم که زن و شوهر می‌توانند آن را در مورد یکدیگر اجرا کنند.

تمرین ۹۵: ماساژ پشت و شانه‌ها

فرد دریافت‌کنندهٔ ماساژ، چهارزانو روی زمین می‌نشیند. بهتر است که شانه‌هایش برهنه باشند. فرد ماساژدهنده پشت فردِ گیرنده، زانو می‌زند یا می‌ایستد و راحت‌ترین حالت ممکن را به خود می‌گیرد. هر دو نفر باید در آرامش باشند و آزادانه تنفس کنند.

راهنمایی‌های زیر برای فردی است که ماساژ می‌دهد: هر دو دست خود را به نرمی روی شانه‌های فردِ گیرندهٔ ماساژ قرار دهید و انگشتانتان را در جهت افقی، روی شانه‌ها به‌طرف ناحیه مرکزی پشت او حرکت دهید. در این حالت آنقدر آرام فشار وارد آورید که بتوانید ماهیچه‌های منقبض را حس کنید. این انقباضات را به صورت گره‌های سفتی در زیر انگشتانتان احساس خواهید کرد. در حالی‌که این نواحی را به نرمی با انگشتانتان لمس می‌کنید، گره‌ها را با شستتان مالش دهید. اگر این‌کار برای فردِ گیرندهٔ ماساژ بیش از اندازه دردناک باشد، این حرکت را با نرمی بیشتری انجام دهید. تمام ناحیه فوقانی پشت را به همین ترتیب ماساژ دهید. سپس دستانتان را روی شانه‌های او بگذارید و با فشار ثابت و محکمی به سمت پایین فشار دهید تا شانه‌هایش را آزاد کند. زیاد فشار نیاورید، کافی است که با وزن بدنتان فشار ثابتی وارد آورید. توجه داشته باشید که او به تنفس خود ادامه دهد. در مرحله بعد، با کناره‌های خارجی دستانتان (کنارهٔ در امتداد انگشت کوچک) طوری ضربات نسبتاً محکمی بر پشتش بزنید که این ضربه‌ها بر بخش‌های منقبض نیز وارد آید. بدین ترتیب موجب آزاد و شل شدن انقباضات معینی می‌شوید. اگر پارتان خواستار کاری قوی بر بدنش باشد، برای مالش‌دادن تودهٔ ماهیچه‌ای سخت اطراف استخوان شانه، از مفاصل دست مشت شده استفاده کنید. فراموش نکنید که این کار را برای آن می‌کنید که به پارتان احساس لذت‌بخشی بدهید نه آن‌که در بدنش درد تولید کنید. حالا با نوک

انگشتانتان تمام ناحیه را ماساژ دهید. بر محل اتصال شانه‌ها با قسمت بالای بازو کار کنید و از آن‌جا در راستای پشت به‌طرف پایین بروید. نواحی مهم، اطراف و روی استخوان شانه در پشت قرار دارند.



تصویر ۶۳: شانه‌ها و پشت

- آیا ماهیچه‌های به‌هم فشرده یا تنیده را احساس کردید؟ افراد بسیار کمی وجود دارند که دچار این انقباضات نباشند.
- آیا در حالی که فرد دریافت‌کنندهٔ ماساژ را لمس می‌کردید، او شانه‌هایش را آزاد کرد؟
- آیا تنفسش عمیق‌تر شد و ماساژ برایش دلچسب بود؟

تمرین ۹۶: ماساژ عضلات گردن

گردن منطقه‌ای است که از اوائل زندگی در آن گرفتگی‌ها و انقباضاتی پدید می‌آیند که پابرجا می‌مانند. گردن می‌تواند به دلایل مختلف منقبض باشد. گردن سفت و شق و رق نشانهٔ غرور کاذب و کله‌شقی است. گردن کوتاه که معمولاً به‌علت انقباض ماهیچه‌های جانبی دوطرف گردن پدید می‌آید را، می‌توان به‌عنوان نشانه ترس از «ریسک کردن سر» (سر را به باد دادن) تعبیر کرد. گردن باریک، دلالت بر نقصان ارتباط میان سر و بقیه بدن دارد ـ یعنی در واقع کانال ارتباطی این دو منطقه باریک می‌شود. انقباض گردن همیشه نشانه‌ای است از نیاز به حفظ سر یا به گفته دیگر، ترس از به باد دادن سر. زمانی که چنین انقباضی جدی و طولانی‌مدت باشد، می‌تواند به آرتروز مهره‌های گردن بیانجامد. ماساژ ماهیچه‌های گردن باعث ازبین رفتن انقباضات آن نمی‌شود، ولی می‌تواند تاحد زیادی سودمند باشد. اغلب برای آن‌که فرد به جایی برسد که سرش را شل و رها کند، روش‌هایی نسبتاً قوی لازمند.

سمت چپ* پارتان (فرد دریافت‌کننده ماساژ) که چهارزانو روی زمین نشسته، طوری زانو بزنید که قسمت پیشین بدنتان رو به کناره چپ بدن او باشد. دست چپتان را جهت استحکام روی پیشانی و دست راستتان را بر گردنش قرار دهید. درحین انجام این ماساژ، به کلیه راهنمایی‌های ذکر شده در بالا عمل کنید. با انگشتان دست راست خود، عضلات گردن را از محل کناره تحتانی جمجمه تا ناحیهٔ زیرین گردن لمس (احساس) کنید. سعی کنید که چگونگی آنها را احساس کنید: بعضی عضلات همچون فلز سخت، گروهی مثل طناب منقبض، و دسته سوم سفت و گره مانند به‌نظر می‌رسند. در حالی‌که با دست چپتان سر را حمایت می‌کنید با انگشتانتان ماهیچه‌های منقبض را مالش دهید. مهم است که از پارتان درخواست کنید خوب نفس بکشد و کمی صدا از گلو خارج کند تا شما بتوانید در صورتی‌که شدت درد بیش ازحد شد کارتان را متوقف کنید.

- آیا می‌توانید انقباضات بخش تحتانی جمجمه را احساس کنید؟ انقباضات ناحیه پسین و کناره‌های جانبی گردن را چطور؟ انقباضات بخش تحتانی گردن چه؟
- آیا فرد ماساژگیرنده احساس می‌کند که پس از انجام ماساژ سرش رهاتر شده است؟
- آیا هنگامی‌که مشغول ماساژ دادن بودید، با آرامش نفس می‌کشیدید؟

تمرین ۹۷: تسکین سردرد عصبی

در این تمرین، وضعیت بدن درست همانند تمرین قبل است. ماساژ را از کناره تحتانی جمجمه شروع کنید و به‌طرف بالا، به سمت ناحیهٔ فوقانی بالای سر ادامه دهید. دست چپتان را روی پیشانی فردگیرنده ماساژ و دست راستتان را روی محل اتصال سر و گردنش قرار دهید. نخست سعی کنید انقباض موجود در کل این ناحیه را که تا محل استخوان‌های کنار گوش ادامه می‌یابد، احساس کنید. برای احساس‌کردن انقباض، با نوک انگشتانتان که در حرکت هستند محکم فشار وارد آورید. با سه انگشت اول - شست، نشانه و میانی - عضلات را با قدرت تمام ماساژ دهید. صحیح انجام دادن این عمل، برای فرد دریافت‌کنندهٔ ماساژ کمی دردناک خواهد بود. سپس به آرامی با تمام انگشتانتان طوری به‌طرف بالا ماساژ دهید که پوست جمجمه به‌حدی جابه‌جا شود که هردو دستتان به یکدیگر برسند. بعد طرف دیگر او بنشینید. طوری دست

---

* تذکر: افراد چپ‌دست باید در وضعیت مخالف این حالت، به ماساژدادن بپردازند. زیرا در آن‌صورت بهتر می‌توانند با دست چپ ماساژ دهند.

راستتان را بر ابروهای او بگذارید که انگشتان این دست، پیشانی و سرش را روبه بالا دربر گیرد. دست چپتان را روی قسمت عقب سرش قرار دهید. باید با هردو دستتان تمام بخش فوقانی سر او را دربر بگیرید. با انگشتانتان قسمت فوقانی سر را به عقب و جلو حرکت دهید و به این ترتیب آن را شل و رها کنید. چنانچه بتوانید قسمت بالایی سر را شل و آزاد کنید، معمولاً سردرد ناپدید خواهد شد. زیرا این درد به احتمال قوی به‌علت انقباضی به‌وجود آمده که درست زیر قسمت فوقانی سر را دربر گرفته است.

اگرچه این تکنیکِ ماساژ به‌عنوان وسیله‌ای جهت ازبین بردن سردرد به‌وجود آمده، ولی خود به صورت بخشی از برنامه منظم ماساژ بیوانرژتیکی درآمده است. اغلب مردم پس از انجام آن احساس می‌کنند که سرشان سبک‌تر شده است. در صورتی که مقدار تسکین بسیار ناچیز باشد، می‌توانید ماساژ را دوباره تکرار کنید. اگر تکرار آن کمکی به تسکین درد نکرد، انجام آن را متوقف کنید. اگر سردرد، میگرن یا میگرنِ همراه با فشار عصبی باشد، این روش مؤثر نخواهد بود.

تمرین ۹۸: ماساژ قسمت تحتانی کمر

این ماساژ در وضعیتی انجام می‌گیرد که فرد دریافت‌کننده آن روی یک قطعه زیرانداز، تشک یا تخت صاف روی شکم دراز کشیده باشد. در حالی‌که یکی از زانوهایتان بین پاهای فرد مورد ماساژ قرار دارد، روی زانوها بنشینید. به تصویر ۶۴ نگاه کنید. هردو دستتان را طوری روی کمر او بگذارید که شست دست‌ها روبه وسط قرار داشته باشند و انگشتان دستانتان به سمت سر او، نشانه روند. با شست‌هایتان، عضلات بخش کمری یعنی منطقهٔ میان باسن و دنده‌ها را حس کنید. این ماهیچه‌ها را با شست هایتان مالش دهید و با دستانتان به‌طرف بالا و پایین حرکت کنید. دقت کنید در حالی‌که مشغول انجام این عمل هستید، فردِ دریافت‌کنندهٔ ماساژ عمیق نفس بکشد. همچنین می‌توانید به وسیله مشت‌ها نیز روی این ماهیچه‌ها کار کنید. هردو مشت را روی پایین‌ترین قسمت کمرش قرار دهید و در حالی‌که او مشغول عمل بازدم است، محکم روبه پایین فشار وارد آورید. زمانی که وی عمل دم را انجام می‌دهد شما خود را ریلکس کنید و وقتی که دوباره شروع به انجام بازدم کرد، مجدداً فشار وارد آورید. این عمل را چندبار تکرار کنید تا این ماهیچه‌های بسیار قوی و غالباً بسیار منقبض را شل کنید.

این تمرین را نباید در شرایطی که فردِ دریافت‌کنندهٔ ماساژ از حمله ناگهانی درد در ناحیه تحتانی کمرش رنج می‌برد، انجام دهید. انجام این تمرین در واقع زمانی مفید است که فرد درد مزمن و یکنواختی در این ناحیه داشته باشد.



تصویر ۴۶: پایین کمر

تمرین ۹۹: ماساژ باسن

این ماساژ در همان وضعیت بدنی تمرین قبل صورت می‌گیرد. دستهایتان را بر باسن فرد گیرنده ماساژ قرار دهید و از شستهایتان برای ماساژدادن و فشار وارد آوردن بر کلیه عضلات این ناحیه استفاده کنید. بهترین روش آن است که همزمان بر هر دو طرف بدن کار شود. از بالای باسن شروع کنید و به سمت پایین بروید. سپس در منطقهٔ میانی ماهیچه‌های باسن، محکم فشار وارد آورید. لزومی به ایجاد درد غیرضروری نیست. اگر محلی دردناک شد از فشار دستهای خود بکاهید.

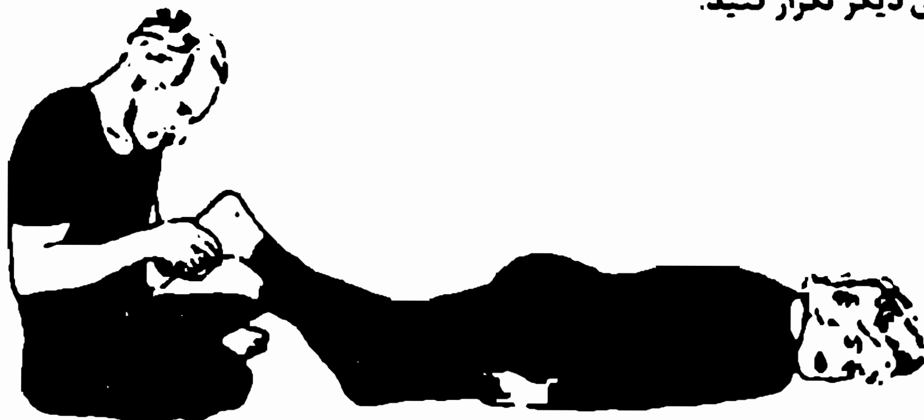
- اگر با خونسردی و روان ماساژ دهید، فرد دریافت‌کننده در پاهایش احساس گرما و سوزن‌سوزن شدن پیدا می‌کند. آیا چنین شد؟
- آیا توانستید انقباضات موجود در باسن او را احساس کنید؟

تمرین ۱۰۰: ماساژ کف پا : درازکش روی شکم

به اعتقاد من، ماساژ کف پا دلچسب‌ترین بخش هر ماساژ است. ولی کف پای بعضی از افراد بیش ازحد حساس است و آنها قادر نیستند فشار زیادی را تحمل کنند. این امر به دلیل تشنج شدید عضلات این ناحیه است. ماساژ این ماهیچه‌ها می‌تواند باعث آزادشدن آنها شود و به تدریج در طول زمان، از حساسیت بیش از اندازه‌شان بکاهد. اگر چنین شود، ماساژ کف پا کمی خوشایندتر خواهد بود. اگر کف پاهای فرد دریافت‌کننده بیش ازحد نسبت به فشار حساس است، آنها را به نرمی ماساژ دهید.

در حالی‌که فرد گیرندهٔ ماساژ روی شکم دراز کشیده است، به ترتیب زیر عمل کنید: دست چپ را بر رویهٔ یکی از پاها و دست راستتان را بر کف همان پا قرار دهید. کف پا را به نرمی به‌طرف

بالا و پایین ماساژ دهید. اگر او مایل است، این کار را با مفاصل دستتان نیز انجام دهید. از او بخواهید زانوی این پا را خم کند تا کف پایش بالا بیاید. مچ پایش را محکم نگه‌دارید و کف دستتان را روی بالشتک کف پا فشار دهید. هر دو دستتان را روی بالشتک کف پا قرار دهید و در حالی‌که به‌طرف پایین فشار وارد می‌آورید، انگشتان پایش را به نرمی ازهم باز کنید. همین کارها را با پای دیگر تکرار کنید.



تصویر ۶۵: ماساژ کف پا

- پس از خاتمه ماساژ، کف هر یک از دستانتان را صاف در مقابل کف هر یک از پاهای او قرار دهید و حدود ۱ دقیقه این ارتباط را حفظ کنید. او باید پس از کنار کشیدن دست شما، هنوز تا مدتی این ارتباط را احساس کند. آیا چنین شد؟

تمرین ۱۰۱: ماساژ کف پا: درازکش به پشت

فردِ گیرندهٔ ماساژ به پشت روی تخت یا یک قطعه زیرانداز در روی زمین، دراز می‌کشد. در مقابل او و کنار پاهایش بنشینید. پای چپش را در دست بگیرید و با شستهایتان کف پا را به نرمی نوازش کنید. دست چپتان را زیر مچ پا و کف دست راستتان را روی بالشتک کف پایش قرار دهید. با دست راستتان محکم فشار وارد آورید بدین ترتیب، عضله کشیده و رها می‌شود و ارتباط میان دست و پا احساس دلپذیری به‌وجود می‌آورد. سپس کف هردو دستتان را مقابل کف پای او قرار دهید و با انگشتان دو دست، انگشتان پایش را محکم نگهدارید. هدف از این عمل پهن‌تر کردن پا است. بعد رویه پا را با دست چپ محکم نگهدارید و مشت دست دیگرتان را مقابل کف پا قرار دهید. با قسمت صاف و تخت مشتتان نواحی مختلف کف پایش را بمالید. اگر برای او قابل تحمل است، کف پایش را با مفاصل دستتان مالش دهید. انگشتان پایش را در دستانتان بگیرید و بدون وارد آوردن فشار زیاد، به‌طرف پایین حمشان کنید. انگشت نشانه را هربار بین دوتا از انگشتان پا قرار دهید و به آرامی ماساژ دهید. همین کارها را با پای دیگر نیز انجام دهید

تمرین ۱۰۲: راه‌رفتن روی پشت فرد

این فرم از ماساژ، با پاها بر روی پشت فرد و در حالی انجام می‌شود که وی روی تخت یا یک قطعه زیرانداز گسترده بر زمین دراز کشیده باشد. در هر صورت، تخت یا زیرانداز باید کنار دیوار قرار داشته باشد تا این‌که فردی که روی پشت دیگری راه می‌رود، قادر باشد به کمک تماس دستش با دیوار، تعادل خود را حفظ کند. جهت حفظ تعادل می‌توان از صندلی‌ای که کنار زیرانداز قرار داده شده، نیز استفاده کرد. این نوع ماساژ فقط در بیوانرژتیک استفاده شده[1]، و برای اغلب افراد بسیار لذت‌بخش است. این نوع ماساژ در جلسات درمانی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد تا به مراجع در آزادشدن ماهیچه‌های پشت که موجب عمیق‌ترشدن تنفس می‌گردد، کمک کند. دریافت این نوع ماساژ برای کسانی که از کمردرد رنج می‌برند، مضر است. همچنین، این نوع ماساژ را نباید کسی بدهد که وزنش خیلی بیشتر از فرد دریافت‌کنندهٔ ماساژ باشد.

فردِ گیرندهٔ ماساژ باید با زانوهای صاف و پاهای شل که به صورت کشیده بر زمین قرار دارند، به شکم روی تشک ابری به ضخامت تقریبی ۱۰ سانتی‌متر دراز بکشد. فرد ماساژدهنده که بر پشت دیگری راه می‌رود، باید پابرهنه باشد. به تصویر ۶۶ نگاه کنید. یک پا را درست بالای باسن فرد دریافت‌کننده و پای دیگرتان را روی باسنش قرار دهید. از او بخواهید که با صدایی قابل‌شنیدن نفس بکشد. هنگام بازدم او، وزن خود را بر آن پایتان که بر قسمت پایین کمرش قرار دارد وارد کنید. هنگامی که عمل دم را انجام می‌دهد، وزنتان را برای پایی که روی باسن او است منتقل کنید. مدت ۱ دقیقه همراه با نفس‌کشیدن یارتان به این حرکت ادامه دهید. بعد در عین حفظ تعادل، یک پایتان را هم‌سطح شانه‌ها و پای دیگرتان را روی قسمت پایین کمر او قرار دهید. دوباره وزن پایتان را به موازات تنفس طوری جابه‌جا کنید که درحین انجام عمل بازدم، فشار بر ناحیه کمر وارد آید. بازهم حدود ۱ دقیقه به این عمل ادامه دهید. اگر یارتان توانایی تحمل وزن شما را دارد، هردو پایتان را به صورت عمودی، هم‌سطح شانه‌ها روی پشتش قرار دهید. از او بخواهید که خود را رها کند و با وزنی که بر پشتش وارد می‌شود، مبارزه نکند. در این صورت، متوجه خواهد شد که تحت این فشار، تاحد زیادی قادر به نفس‌کشیدن است. در حالی‌که یارتان خود را رها کرده و در مقابل وزن شما مقاومت نمی‌کند، با قدم‌های بسیار کوچک در طول پشت او به‌طرف پایین راه بروید. زمانی که هردو پایتان به باسن رسیدند، به قدم‌زدن خاتمه

---

۱. این نوع ماساژ، در حقیقت همان فرم سنتی «راه‌رفتن روی پشت» است که ما ایرانیان از قدیم‌الایام در فرهنگمان داشته‌ایم.

دهید. در حالی‌که پاهایتان روبه جلو قرار دارند، روی باسن یارتان و کنار استخوان‌های لگن بایستید. درعین حفظ تعادل، به‌طور منظم و هماهنگ، به‌طرف بالا و پایین حرکت کنید. انجام این عمل موجب شل و رهاشدن باسن می‌شود و تنفس را عمیق‌تر می‌کند.



تصویر ۶۶: راه‌رفتن بر پشت

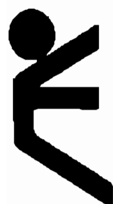
- آیا هنگام راه‌رفتن بر پشت یارتان، از چگونگی تنفس او آگاه بودید؟ اگر او بتواند هماهنگ با حرکات شما نفس بکشد، لازم نیست فشارهای غیرلازمی را متحمل شود.
- آیا او پس از انجام این تمرین احساس آرامش بیشتری می‌کرد؟
- آیا با پاهایتان انقباضات ناحیه پشت او را احساس می‌کردید؟ باکمی تمرین چنان در انجام این نوع ماساژ مهارت پیدا می‌کنید که دیگران اغلب از شما درخواست خواهند کرد که این ماساژ را برایشان انجام دهید.

هنگامی‌که با تکنیک‌های ماساژی‌ای که در این فصل توضیح دادیم اُخت شوید، می‌توانید به کار ماساژ خود در دیگر مناطق بدن نیز وسعت ببخشید. ماساژ ران‌ها و ماهیچه‌های پشت ساق‌پا همیشه دلچسب است و از آن استقبال می‌شود. اصل اساسی‌ای که باید از آن پیروی کنید، حساس‌شدن نسبت به فردِ ماساژگیرنده است. بدن او را احساس کنید و کشف کنید که چه نوع حرکاتی به‌او حس خوبی می‌دهند. ماساژ زمانی بسیار ارزشمند است که تاحد امکان، دلچسب باشد.



بخش سوم

برنامه‌ریزی برای تمرین کردن



فصل سیزدهم

تمرین کردن در خانه

در فصل ۷ به انجام تمرین‌ها به صورت انفرادی در خانه اشاره‌ای کردیم. در این جا می خواهیم برای تمرین‌هایی که از همه آسان تر هستند و آنهایی که بیش از همه می توانند در شما احساس خوبی ایجاد کنند، توصیه‌هایی کنیم.

اگر فرض کنیم که شما در طول روز فقط برای انجام یک تمرین وقت دارید، در این صورت توصیهٔ ما به شما آن است که تمرین شماره ۱ را انجام دهید. این تمرینی است که در آن به سمت جلو خم می‌شوید و با نوک انگشتان دستتان، کف زمین را لمس می‌کنید. زانوها کمی خمیده‌اند و وزنتان روی بالشتک‌های کف پایتان قرار دارد. هدف از این تمرین، تولید ارتعاش در پاها است. اگر پاها بلرزند، آسان‌تر و عمیق‌تر نفس می‌کشید. ولی چه این ارتعاشات ایجاد بشوند یا نشوند، درهر حال این تمرین به شما کمک می‌کند تا با قسمت تحتانی پاها و با ران‌هایتان بهتر ارتباط برقرار کنید و بیشتر با زمین اتصال بیابید. این، تمرینی عالی برای شروع‌کردن روز است. ولی این تمرین را می توانید در هر زمان و هر مکانی که احساس کردید نیاز دارید تنش و گرفتگی‌های ماهیچه‌ای را از خود دور کنید، انجام دهید. انجام این تمرین به حداکثر ۱ یا ۲ دقیقه صرف وقت نیاز دارد. اگر می‌خواهید دو تمرین انجام دهید، تمرین کمان (تمرین شماره ۴) را نیز انجام دهید. با تمرین کمان شروع کنید، به‌طرف شکم تنفس کنید و حدود ۱ دقیقه به انجام تمرین ادامه دهید. سپس به‌طرف پایین خم شوید تا پاهایتان به لرزش درآیند (تمرین ۱). اگر با تمرین کمان شروع کنید، به لرزش درآمدن پاها بسیار آسان‌تر خواهد بود.

معمولاً به لرزش درآوردن پاها برای نوجوانان بسیار آسان‌تر است. این کار برای افراد مسن‌تر دشوارتر است، به این علت که با بالاتر رفتن سن، پاهای آنها سفت‌تر و شق و رق‌تر می‌گردد و از

انعطاف‌پذیری آنها کاسته می‌شود. بدن صبح‌ها پس از بیدارشدن از خواب، سفت‌تر و گرفته‌تر از بقیهٔ روز است که فرد کمی تحرک داشته است. اگر بدنتان چنین وضعی دارد به شما توصیه می‌کنیم که پس از انجام دو تمرین قبلی، تمرین شماره ۱۹ را از سری تمرین‌های استاندارد انجام دهید. در این تمرین، در حالی‌که زانوبتان را کاملاً خم کرده‌اید، وزنتان را روی یک پا می‌اندازید. بگذارید وزنتان تا وقتی که این وضعیت بدنی برایتان ناگوار شود، روی همین پا باقی بماند و سپس وزنتان را روی پای دیگر منتقل کنید. این کار را برای هر پا دو بار انجام دهید. پس از انجام آن متوجه خواهید شد که نقطه ثقل بدنتان نزول کرده است؛ پاهایتان را زنده‌تر و خود را به زمین نزدیک‌تر احساس می‌کنید.

این تمرین‌های ساده را به صورت مکانیکی انجام ندهید. راهنمایی‌ها را بخوانید و به پرسش‌ها و توصیه‌های انتهای هر تمرین توجه کنید. این تمرین‌ها را انجام می‌دهید تا با بدنتان ارتباط پیدا کنید و این امر، نیازمند آن است که آگاهی خود را بر آنچه در بدنتان روی می‌دهد، متمرکز سازید. همچنین اگر خواستار آن هستید که تنفس‌تان به خوبی جریان داشته باشد، مهم است که به این فرآیند توجه کنید. اگر به‌طور مرتب بیش از این سه تمرین را بخصوص هنگام صبح انجام دهید، روزتان را نه تنها با احساس بهتری نسبت به خود، بلکه همچنین با انرژی بیشتری شروع خواهید کرد. در هر صورت، می‌توانید هر تمرینی را که می‌خواهید، به هر شکلی انجام دهید. تمرینی که برای انجام‌دادن انتخاب می‌کنید به احساس و نیازتان در آن لحظه و همچنین به مقدار زمانی که برای انجام آن در اختیار دارید بستگی دارد. شاید بخواهید به‌عنوان بخشی از یک برنامهٔ منظم صبحگاهی، بالاتنه‌تان را شل و آزاد کنید. در این صورت یکی از تمرین‌هایی را که مربوط به این بخش از بدن است انتخاب کنید و آن را به سلسله تمرین‌های خود بیافزایید. لازم نیست که همیشه همان تمرین را انجام دهید. پس از خوگرفتن با این تمرین‌ها، تمرینی را انجام دهید که به شما در مقابل گرفتگی‌های عضلانی خاصی کمک کنند.

افراد بسیاری، در منطقه کمر و پشت خود انقباضاتی دارند. امکان دارد به سختی با گرفتگی پشت‌تان آگاه باشید یا این‌که طوری رفتار کنید که انگار زیر بار سنگینی زندگی می‌کنید. چهارپایهٔ بیوانرژتیکی وسیله‌ای مفید برای حل این‌گونه مشکلات است. ما به همهٔ کسانی که تحت درمان بیوانرژتیکی هستند استفاده از چهارپایه را توصیه می‌کنیم. شاید خودتان هم بتوانید چنین چهارپایه‌ای را بسازید. اولین تمرینی را که در فصل کار با چهارپایه توضیح دادیم امتحان کنید. در صورتی‌که این تمرین‌ها برای شما جدید هستند، برای اطمینان چهارپایه را

کنار یک تخت قرار دهید. تجربه کردن، باعث ایجاد حس اطمینان می‌شود. فراموش نکنید که پس از استفاده از چهارپایه، تمرین خم‌شدن به‌طرف جلو را انجام دهید.

شاید هم بر عکس، شما جوان و ورزشکار باشید و از وضعیت فیزیکی خوبی برخوردار باشید. در این‌صورت بهره شما از انجام این تمرین‌ها آن خواهد بود که متوجه می‌شوید بدنتان را زنده‌تر احساس می‌کنید. می‌توانید تمام تمرین‌های چهارپایه‌ای را انجام دهید. البته در صورتی که قصدتان اثبات این نباشید که به آن نیاز ندارید یا این‌که قادر به استفاده از آن هستید. در فرهنگ ما هیچ‌کس از انقباضات عضلانی در امان نیست و چون این تمرین‌ها به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که بتوانید به این انقباضات دست پیدا کنید، حتماً تأثیری بر شما خواهند داشت. اگر در آغاز کار در انجام تمرین‌ها افراط کنید احساس ناراحتی و درد خواهید کرد؛ مواظب باشید و سریع جلو نروید. اگر با آنچه در بدنتان روی می‌دهد در ارتباط باقی بمانید[1]، انجام هیچ‌یک از این تمرین‌ها خطری دربر نخواهد داشت و افراد مسن نیز با کمی تمرین می‌توانند آنها را به‌خوبی جوانان انجام دهند.

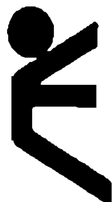
بیشتر مردم نیاز دارند که خود را بیشتر از آن حدی که معمولاً انجام می‌دهند، ابراز کنند. دو تا از تمرین‌های ابرازیِ فصل ۹ را می‌توان به‌طور موفقیت‌آمیزی در خانه انجام داد. یکی تمرین شماره ۷۰ یا «لگدزدن» و دیگری تمرین شماره ۷۳ یا «بر تخت کوبیدن» است. اگرچه هدف این تمرین‌ها پرورش‌دادن احساس خشم و اعتماد به نفس فرد است، ولی واقعیت این است که این دو، ویژگی‌هایی هستند که در بسیاری از افراد به حد کافی رشد نکرده‌اند. ما به مراجعانمان توصیه می‌کنیم که این تمرین‌ها را در خانه انجام دهند و خودمان نیز آنها را بطور منظم تمرین می‌کنیم. در صورتی که وقت کافی داشته باشید، می‌توانید این دو تمرین را نیز جزء سلسله تمرین‌هایی که هر روز در خانه انجام می‌دهید، قرار دهید. پیش از انجام تمرین‌ها، راهنمایی‌ها و توصیه‌ها را به‌دقت مطالعه کنید. تمرین‌های مربوط به سکس، مشکلات شما را در این حیطه حل نمی‌کنند. این تمرینات در واقع احساسات جنسی و توانایی لذت‌بردن را افزایش می‌دهند. می‌توانید هریک از این تمرین‌ها را به سلسله تمرین‌هایی که به‌طور روزمره انجام می‌دهید بیافزایید. ولی آنها را پس از تمرین‌های آماده‌ساز که در بالا توصیه کردیم، انجام دهید.

انتخاب با شما است. میزان انرژی و وقتی که برای بدنتان صرف می‌کنید، بهترین سرمایه‌گذاری‌ای است که می‌توانید انجام دهید. بهرهٔ دریافتی آن، «لذت» و «سلامت» است که از

---

۱. منظور از «در ارتباط باقی‌ماندن با بدن» آن است که بتوانید آنچه را که در بدنتان به وقوع می‌پیوندد، مثلاً گرفتگی عضلات یا عمیق‌ترشدن سطح تنفس و غیره را، احساس کنید.

«پول» یا «قدرت» ارزشمندتر است. بدین ترتیب در حقیقت برای «وجود خودتان» سرمایه‌گذاری می‌کنید، زیرا شما، تنتان، و تن شما نیز خود شما هستید. ما به این دلیل لغت «تمرین کردن» را به کار می‌بریم تا توصیف کنیم که چگونه می‌توانید با بدن خودتان کار کنید تا این‌که آن را سرزنده‌تر سازید. در حالی‌که در واقع این لغت، کلمه مناسبی برای روش‌های بیوانرژتیک نیست. آنچه که انجام می‌دهید در واقع بهره‌مند کردن بدنتان است و چنین مراقبتی از بدن، به معنای علاقه‌مندی، احساس کردن و مشاهدهٔ عاشقانه است. طوری با بدنتان تمرین نکنید که انگار اسب یا ماشین است. در حرکت‌ها، در کارهایی که انجام می‌دهید و در آنچه ابراز می‌کنید «بدن خود باشید» و این گفته در حقیقت پیام اصلی این کتاب است.



فصل چهاردهم

گروه تمرینی

همیشه جالب‌تر و به همین دلیل، آسان‌تر نیز هست که تمرین به جای آن‌که به صورت انفرادی انجام گیرد، به صورت گروهی انجام شود. از آن‌جایی که تمرین‌های بیوانرژتیک می‌توانند کمک‌هایی باورنکردنی به افراد بکنند، ما برای مراجعانمان گروههایی را سازماندهی کرده‌ایم. واکنش این افراد نسبت به کار گروهی آن‌قدر مثبت بود که ما قصد داریم در هر جایی که درمان بیوانرژتیکی صورت می‌گیرد، چنین گروههایی را تشکیل دهیم.

هر گروه باید دارای مربی باشد و می‌تواند بین ۴ تا ۲۰ نفر عضو داشته باشد. مهم است که مربی علاقهٔ صادقانه‌ای به مردم داشته باشد و انجام تمرین‌ها برایش دلچسب باشد. شرکت‌کنندگان در گروه از نحوه برخورد مربی تبعیت می‌کنند. مربی باید در مورد مکتب بیوانرژتیک اطلاعات نسبتاً زیادی داشته و تجربیاتی نیز در این زمینه داشته باشد. نقش او دو وجه دارد: یکی این‌که به شرکت‌کنندگان در گروه، راهنمایی‌هایی صحیح ارائه کند و مفهوم تجربیات بدنی هرکس را برایش تفسیر کند. عملکرد دیگرِ مربی آن است که قادر باشد تا حدی، توانایی تحمل فشار مربوط به تمرین‌ها را در هر عضو گروه تخمین بزند. اگر میزان فشار وارد شده زیاد باشد، مربی باید به فرد شرکت‌کننده توصیه کند تا تمرین را با آرامش و خونسردی بیشتری انجام دهد. وارد آوردن فشار زیاد بی‌فایده است. هدف ما احساس کردن است نه خودنمایی و ایفای نقش و وظیفه. به دلیل آن‌که هدف این تمرین‌ها احساس‌کردن است، خیلی از مواقع احساسات و هیجانهایی به‌طور خودجوش در بعضی از شرکت‌کنندگان بروز می‌کنند. مثلاً احتمال دارد که یکی از اعضاء گروه به‌طور ناگهانی شروع به گریه کند. گاهی یکی از

شرکت‌کنندگان مورد حمله حس‌های بدنی جدید و ناشناخته قرار می‌گیرد[۱]. در چنین شرایطی مربی باید مشکل فرد را حس کند و در جریان آنچه که در حال روی دادن است، باقی بماند. گاهی تنها گفتن این عبارت که «خوبه، عیب نداره. خودت را به‌دست احساس بسپار و بگذار احساست به سطح بیاید» کافی است. اگر فرد کنترل خود را از دست بدهد و دچار سردرگمی شود، مربی باید به‌طرف او برود و با صحبت‌کردن، او را آرام کند. توصیه می‌کنیم که تنها در صورتی دلایل انفجار احساسی آن عضو در جمع مورد گفتگو واقع شود که گروه، نه گروهِ تمرینی، بلکه گروهِ درمانی باشد. علت این است که چنین گفتگوهایی جهت تمرین‌ها را منحرف می‌سازد و نه تنها حواس همه را پرت می‌کند، بلکه موجب می‌شود که دیگر اعضاء نیز در گروه احساس انزوا کنند. لازم به ذکر است که خود رهبر گروه نیز در تمرین‌ها شرکت می‌جوید و تمرین‌ها را هدایت می‌کند. رهبر گروه با انجام‌دادن تمرین‌ها، مثالی برای چگونگی انجام آنها ارائه می‌دهد. او درعین حال، اعضاء را مشاهده می‌کند تا به آنها کمک کند که تا حد امکان، از تمرین‌ها بهره بیشتری ببرند. از آنجایی که افراد قادر نیستند خود را مشاهده کنند و بنابراین فرض را بر آن می‌گذارند که حالت صحیح بدن را به خود گرفته‌اند، در حالی‌که در واقع چنین نیست. تنها در صورتِ درست انجام‌دادن تمرین‌ها فرد می‌تواند جریان انرژی[۲] را از سر به پاهای خود حس کند. رهبر گروه باید هدف عمومی از کار با بدن و علاوه بر آن، هدف از انجام هر تمرین معین را با توضیحات خود روشن سازد.

تفاوت تمرین‌های بیوانرژتیکی با دیگر انواع تمرینات بدنی این است که در این روش تمرین‌ها به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که به فرد کمک کنند تا خود را رها کند و به‌دست بدنش بسپارد، در حالی‌که هدف انواع دیگر تمرین‌ها، افزایش قدرت عضلانی فرد است. تمرین‌های بیوانرژتیکی، بخصوص آنهایی که در آنها بدن در وضعیتی پرتنش قرار می‌گیرد، موجب می‌شوند که بدن کمی خسته شود و ظاهر فرد هم بی‌نهایت خسته و کوفته به نظر برسد ولی در واقعیت او از درون سرشار از سرزندگی، هیجان، حرکت و جریان باشد. در انتهای جلسهٔ تمرینی، نفس‌کشیدنِ شرکت‌کنندگان منظم‌تر و آزادانه‌تر، رنگ و رویشان بهتر، و چشمانشان شفاف‌تر می‌شود. همهٔ افراد، خود را به زمین متصل‌تر حس می‌کنند و احساس ارتباط با خودشان نیز قوی‌تر می‌شود[۳].

---

۱. منظور از این حس‌های بدنی جدید و ناشناخته، حس‌هایی نظیر متوجه گرفتگی شدید عضلات باسن‌شدن، جریان‌یافتن این بار الکتریکی در پاها، یا سوزن‌سوزن‌شدن یک عضله خاص و غیره است.

۲. منظور، جریان انرژی در بدن است که آن را جریان‌یافتن «احساس» نیز می‌نامند زیرا فرد در هر نقطه از بدنش که جریان انرژی به آن رسیده باشد، از «حس‌های» بدنی جاری شده، آگاهی می‌یابد.

۳. ما انسانهای عصر صنعت، در بسیاری از لحظات و ساعات شبانه‌روز، چنان مشغول انجام وظایف و

پیش از شروع کار یک گروه جدید، لازم است اول از تمام اعضای شرکت‌کننده در گروه مصاحبه پزشکی به‌عمل آید. باید از کسانی که به‌طور منظم معاینه پزشکی نمی‌شوند، آزمایش‌های پزشکی به‌عمل آید. به‌نظر ما تمرین‌هایی که در این کتاب آمده‌اند در صورتی که به درستی انجام گیرند، برای فرد خطری دربر ندارند، ولی بهتر است همیشه احتیاط‌های لازم به‌عمل آید. به همین دلیل رهبر گروه باید به عدم تعادل احساسی افراد نیز آگاه باشد. بعضی از افراد به گروهی نیاز دارند که مطابقت بیشتری با میزان استحکام شخصیتی آنها داشته باشد.

درحین انجام این تمرین‌ها از لباس مناسب استفاده کنید. باید بدن تاحدی قابل‌رؤیت باشد. خانم‌ها باید مایو یا لباس ورزشی‌ای به تن داشته باشند که بازوها و پاهایشان را نپوشاند، و آقایان شلوار کوتاه یا شلوار گرم‌کن به پا کنند.

یکی از محاسن چنین گروههایی آن است که افراد می‌توانند بدن و حرکات یکدیگر را با دقت مشاهده کنند. مشاهده انقباضات و گرفتگی‌ها در بدن فرد دیگر آسان‌تر از حس‌کردن آنها در بدن خود است. بدین وسیله می‌توانید در مورد انقباضات بدنی معمولی‌ای که همه افراد دچار آن هستند، آگاهی بیشتری پیدا کنید. همچنین دیگران می‌توانند فرآیند «خود را به‌دست کار با بدن سپردن» را برای فرد تسهیل کنند و علاوه بر آن، مشاهده بهبودیافتن دیگری نیز می‌تواند برای فرد بسیار تشویق‌کننده باشد.

این گروهها را می‌توان به‌طور خصوصی یا از طریق یک مؤسسه تشکیل داد. بهتر است در گروه، تا حدی همگونی و هماهنگی وجود داشته باشد. وجود هماهنگی در گروه، به احساس نزدیکی و اشتراک افراد گروه با یکدیگر کمک می‌کند[1] و باعث می‌شود که گروه، دیدگاه خاصی را برای خود برگزینند. در صورتی که با یک گروه بیمار بستری در بیمارستان کار می‌کنید، باید از انجام تمرین‌های پرتنشی که بار احساسی زیادی دارند خودداری ورزید و به جای آنها از تمرین‌هایی استفاده کنید که آگاهی افراد را نسبت به بدنش افزایش می‌دهند. تمرین‌هایی که با

← فعالیت‌های خود هستیم که نه تنها با بدن خود ارتباط مناسبی نداریم، بلکه حتی با «خود وجودی‌مان» نیز در ارتباط نیستیم. یعنی اغلب از حال و روز خود و این‌که حالمان چطور است و چه افکار و احساساتی داریم، بی‌خبریم و حتی اگر بخواهیم هم به آسانی نمی‌توانیم با خود ارتباط برقرار کنیم.

۱. منظور این است که گروهها به صورتی انتخاب شوند که در آنها، افراد اشتراکات زیادی با هم داشته باشند نظیر آنکه سن افراد به یکدیگر نزدیک باشد، یا آنکه برای مثال، اعضای گروه همگی مجرد یا متأهل باشند، و مانند اینها. این‌گونه شباهت‌ها باعث می‌شوند که افراد آسان‌تر بتوانند خود را جای یکدیگر بگذارند و دیگران و مسائل آنها را درک کنند. در بسیاری از زبان‌های غیرفارسی، از این پدیده تحت عنوان «identify with» به معنای همسان‌شمردن، همسان‌سازی، و مانند اینها نام برده می‌شود.

کودکان و نوجوانان در مدرسه انجام می‌شوند، از تمرین‌هایی که در یک گروه خصوصی برای بزرگسالان ارائه می‌شوند، تفاوت چندانی ندارند. این‌گونه گروههای مربوط به کودکان و نوجوانان با نتایج موفقیت‌آمیزی تشکیل می‌شوند، اگرچه متأسفانه نویسندگان این کتاب، خود تجربهٔ کار با چنین گروههایی را ندارند. مشخصهٔ یک مربی خوبِ تمرین‌های بیوانرژتیک آن است که بتواند تمرین‌ها را با توان‌ها و نیازهای گروه تطبیق دهد. در کشورهای غربی، اغلب گروهها مختلط هستند، اگرچه تشکیل گروههای مجزا برای خانم‌ها و آقایان می‌تواند محاسن خاص خود را دارا باشد. به‌خصوص زمانی که این گروهها کوچک و همگون باشند و افراد یکدیگر را به‌طور منظم ملاقات کنند، به تدریج نیاز طبیعی اعضای گروه به پذیرفته‌شدن از سوی هم‌جنسان خود، برآورده می‌شود. چنین گروههایی اغلب به یک محیطی درمانی تبدیل می‌شوند. و زمانی که این تمرین‌ها به عنوان بخشی از یک برنامهٔ «گروه‌درمانی» مورد استفاده قرار گیرند، تاحد زیادی باعث تکامل بخشیدن به ابراز و آشکارکردن احساسات، و همچنین ارتباط بی‌پرده با یکدیگر می‌شوند. کار بدنی بیوانرژتیکی، همهٔ افراد را به اصل و اساس حیات یعنی ـ نفس‌کشیدن، حرکت‌کردن، احساس‌کردن، و ابراز و بیان‌کردن ـ باز می‌گرداند.

یک گروه، به‌طور معمول ترتیبی را که در مجموعهٔ تمرین‌های استاندارد وجود دارد رعایت می‌کند. ضروری است که هرچند وقت یکبار در تمرین‌ها تنوع ایجاد کنیم تا این‌که از یکنواختی برنامه جلوگیری شود. همچنین خودتان نیز می‌توانید مطابق با تمرین‌های استاندارد، تمرین‌های دیگری را ابداع کنید، البته در صورتی که بر زمینه‌های اصلی نظریهٔ بیوانرژتیک مبتنی باشند. ما در این کتاب همه تمرین‌هایی را که مورد استفاده قرار می‌دهیم ارائه نکرده‌ایم و علاوه بر آن، دائماً تمرین‌های جدیدی ابداع می‌کنیم تا نیازهای خود و شرکت‌کنندگان در گروهها را برآورده سازیم. بسیاری از تمرین‌ها از تجربیات شخصی ما سرچشمه گرفته‌اند. بسته به استحکام شخصیتی اعضای گروه، چند تمرین ابرازی در برنامهٔ تمرین‌ها گنجانده می‌شود. این‌گونه تمرین‌ها در دست یک رهبر گروه که متخصص و متبحر باشد، ابزارهایی قوی جهت تخلیه تنش و انقباضات هستند.

اعتقاد ما این است که در صورتی‌که وقت گروه اجازه دهد، باید تمرین‌های ماساژ، بخش جدایی‌ناپذیری از هر برنامهٔ تمرینی را تشکیل دهند. بعضی مواقع، افراد به لمس‌کردن و مورد لمس واقع شدن اعتراض می‌کنند. و رهبر گروه باید به این اعتراضات احترام بگذارد. این مخالفت‌ها در ترس ریشه دارند و معمولاً در طی کار گروه، وقتی فرد می‌بیند که دیگران یکدیگر را

لمس می‌کنند ترس او نیز از بین می‌رود. برنامهٔ تمرینی برای یک گروه پیشرفته، باید حاوی چند تمرین مربوط به سکس نیز باشد. بدن تنها در صورتی می‌تواند مجدداً سرزندگی و شکوه طبیعی خود را بدست آورد که انقباضات باسن تخلیه و احساسات جنسی آزاد شده باشند. مکرراً به این نکته اشاره کرده‌ایم که تمام لرزش‌ها در صورتی که کاملاً شکوفا و به حرکات خودبه‌خودی باسن منجر شوند، نهایتاً تا باسن گسترش می‌یابند. زندگی ارتعاشی، زندگی جنسی فرد را نیز شامل می‌شود.

در آخر می‌خواهیم در مورد نقش این تمرین‌ها در زندگی‌تان، توصیه‌هایی بکنیم. شما بی‌جهت تمرین نمی‌کنید. تمرین‌ها می‌توانند از آن رو لذت‌بخش باشند که پس از انجام آنها احساس خوبی پیدا می‌کنید، ولی می‌توانند درست مثل مسواک‌زدن ارزش پیش‌گیری‌کننده نیز داشته باشند. توجه نکردن به بدنتان می‌تواند پیامدهایی جدی به‌دنبال داشته باشد. تمرین‌های بیوانرژتیک هرقدر هم که ارزشمند باشند، جانشین یک زندگی سالم نیستند. برای احساس سرزندگی کامل لازم است احساس خوبی نسبت به زندگی داشته باشید، از کارتان راضی باشید، و از ارتباطات شخصی‌تان با دیگران نیز لذت ببرید. شما مسؤول مراقبت از خود هستید. نمی‌توانید در عین افراط در سیگارکشیدن و مصرف مفرط الکل و موادمخدر، انتظار داشته باشید که این تمرین‌ها از سر تا پایتان را سرزنده نگه‌دارند. کسی که به بدن خود علاقمند باشد، سعی می‌کند تغذیه‌ای سالم و معقول داشته باشد. او سعی می‌کند به اندازه کافی بخوابد، از استرس و تنش غیرضروری اجتناب می‌کند، و برای این‌که وجود خود را احساس کند، به خود وقتِ نفس‌کشیدن می‌دهد.

امید ما این است که این تمرین‌ها به شما کمک کنند تا به عنوان یک انسان، در شرایط گوناگون از «حضور»[1] بیشتری برخوردار باشید. یعنی بیشتر از نقطه‌کمال بدنتان واکنش نشان دهید. می‌دانیم که انجام‌دادن این تمرین‌ها به شما در مقابل فشارهای زندگی مدرن کمک می‌کنند، ولی انجام تمرین‌ها در خانه یا در یک گروه، جانشینی برای دیگر فعالیت‌های مهم بدنی نیست. ساده‌ترین نمونهٔ این‌گونه فعالیت‌ها، پیاده‌روی است؛ پیاده‌روی برای لذت خودتان، نه برای رسیدن به یک محل. از سکس که بگذریم، جنبش و پایکوبی بیشترین لذت و هیجان را به‌وجود می‌آورد. حیف که آنها را این‌قدر کم انجام می‌دهیم. اگر جوان نیستید و از حرکات تند

---

۱. منظور از «حضور»، حس‌کردن عمیق لحظات و به‌قول معروف «در زمان حال» زندگی‌کردن است و نه سیر ذهنی دائمی در گذشته و آینده.

راک[1] لذت نمی‌برید، پیشنهاد می‌کنیم که رقص‌های محلی و منظم انجام دهید. سالم‌ترین فعالیت بدنی، شناکردن است. هنگام شناکردن، بدن وابسته به نیروی جاذبهٔ زمین نیست و تنفس و حرکت نیز با یکدیگر هماهنگ می‌شوند.

هدف کار بیوانرژتیکی کمک به فرد است تا بتواند «خود را به‌دست لذت‌بردن بسپارد». لذت، نوعی واکنش جسمی است. توانایی لذت‌بردن، عملکرد یک «بدن سرزنده» است یا به‌گفته دیگر، نشان‌دهندهٔ آن است که زندگی چگونه در بدن به ارتعاش درمی‌آید.

---

۱. راک: نوعی موزیک و رقص غربی که با حرکات تند همراه است و در میان بسیاری از جوانان غربی رایج است.



نامهٔ یک مراجع

زنی ۲۴ ساله هستم که پس از طی مدت ۴ سال دوران نامزدی، عقد و ازدواج و با وجود علاقه زیاد به همسرم، قادر به برقراری ارتباط جنسی با او نبودم. این مسئله نه تنها موجب فشار روحی و احساس گناه زیادی برای خودم شده بود، بلکه باعث شده بود که همسرم نیز مضطرب و کمی تندخو شود، و اغلب بدون استفاده از قرص خواب‌آور، قادر به خواب رفتن نبود. این مسئله باعث شده بود که ارتباط ما سرد شود وگاه بر سر مسائل بی‌اهمیت، بحث و درگیری بین ما در بگیرد.

پاسخی که در مراجعه به پزشکان مختلف زنان می‌شنیدم این بود که هیچ نوع مشکل فیزیکی ندارم. مراجعات مکرر ما به کلینیک‌های مختلف روان‌پزشکی، مراکز درمانی مربوط به مشکلات جنسی، و مصرف داروهای مختلف، همگی بی‌نتیجه مانده بود و بر یأسمان نیز افزوده بود.

با یأس زیاد نزد روان‌شناسی رفتم که به‌طور غیرمنتظره‌ای به من معرفی شده بود. هم من و هم همسرم با این دید که این بار هم نتیجه نخواهیم گرفت و این آخرین تلاشمان خواهد بود، نزد او رفتیم. من هیچ اطلاعی نداشتم که ایشان در کارشان، در صورت لزوم از تکنیک‌های روان‌درمانی روان ـ تنی از جمله روش بیوانرژتیک استفاده می‌کنند.

هفته‌های اول درمان، ایشان تنها با من صحبت می‌کردند و جلسات، فرم معمول جلسات مشاوره‌ای را داشت. قصد ایشان این بود که اول من خود آگاه‌تر شوم، آمادگی پیدا کنم و بر بعضی ترس‌ها و مشکلات کوچک و بزرگ مانند تصور منفی و غلط از رابطه جنسی و همچنین کم دوست‌داشتن بدن خودم که مانع از برقراری ارتباط جنسی بزرگسالانه با همسرم بود، فائق آیم. پس از این مرحله، ایشان شروع به آموزش روش‌های صحیح تنفس به من کردند. برایم بسیار

شگفت‌آور بود که تنفس به این سادگی، چه کارها که نمی‌کند، و کم کم به این روش ایمان پیدا کردم.

در مراحل بعدی که تمرین‌های نرمشی بیوانرژتیک و دیگر حرکات و کارهای بدنی مختلف انجام می‌شد، هر بار با ناباوری به راهنمایی‌های لازم جهت انجام آنها گوش می‌دادم و باز به خود می‌گفتم که «فایده ندارد، بی‌نتیجه است». ولی چون قصد کرده بودم که تمام تلاشم را برای به نتیجه رسیدن به کار ببندم، شروع به انجام تمرین‌ها می‌کردم و با حیرت می‌دیدم که نتیجه می‌دهد و تغییرات روانی خودم را نیز احساس می‌کردم.

طی این مراحل درمانی و در حالی که روحیه بد و ناامیدی داشتم، همچنان باور نداشتم که این تلاشها و شیوه درمانی، در مشکلات من که در طی حداقل سه سال انجام درمانهای مختلف حل نشده بود، گشایشی پدید آورد. ولی من و همسرم با شگفتی تمام ملاحظه کردیم که در مدتی کمتر از چهار ماه مراجعه و درمان، مشکلمان کاملا حل شد و اکنون هر دوی ما از سلامت جسمی و روانی بهتری برخوردار هستیم. و حال با تمام وجود معتقدم که: روان‌درمانی روان ـ تنی معجزه‌گر است.

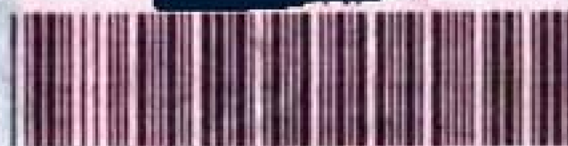
تهران، خرداد ۱۳۸۱

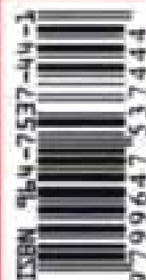
ارتباط و تأثیر متقابل بدن و روان، از گذشته‌های دور مورد تأکید بوده و فراوانی بیماری‌هایی که به اصطلاح «ریشهٔ عصبی» دارند، گواه دیگری از این ارتباط متقابل است. همانطوری که «وحدت جسم و روح» در مشرق زمین امری پذیرفته شده است، نزدیک به ۵۰ سال است که این مسأله در کشورهای غربی نیز پیروانی پیدا کرده و این امر در قالب روشهای روان‌درمانی و مشاوره‌ای متمرکز بر بدن که «روان‌درمانی از طریق بدن» یا «روان‌درمانی روان ـ تنی» خوانده می‌شوند، در غرب حتی گاه مورد پذیرش سازمانهای بیمهٔ دولتی و خصوصی نیز قرار گرفته است.

مکتب تحلیل بیوانرژتیکی یکی از معروف‌ترینِ این روشهاست که اساس آن، شناخت بدن و فرایندهای انرژیکی آن است. این مکتب را الکساندر لُوِن (متولد ۱۹۱۰ م.) بنیان نهاده که شاگرد ویلهلم رایش بود. رایش، یکی از شاگردان سرشناس فروید بود که برای نخستین‌بار، بدن را نیز در فرایند درمانِ روان‌تحلیلگرانه شرکت داد. به اعتقاد از سنین کودکی در قسمتهای مختلف بدنِ افراد انقباض‌هایی عضلانی روی می‌دهند که همچون زره‌هایی، بدن آنها را در بر می‌گیرند و علاوه بر به‌خطر انداختن سلامت جسمی ـ روانی آنها، رهایی و سرزندگی آنان را نیز خدشه‌دار می‌کنند. تمرین‌های بیوانرژتیکی که الکساندر لُوِن آنها را ابداع کرده است، حرکت‌هایی هستند که با هدفِ بهبودبخشیدن به سلامتی بدن و روان به‌کار می‌روند که به‌صورت فردی یا در گروههای تمرینی یا درمانِ بیوانرژتیکی با گفتگو انجام می‌شود. در پی این تمرین‌ها، قابلیت‌های فرد به فعلیت در می‌آیند، شور و شوق او به زندگی افزایش می‌یابد، و توانایی لذت‌بردن از تمام ابعاد زندگی در او تقویت می‌شود.

الکساندر لُوِن و استادش ویلهلم رایش آثار متعددی در زمینهٔ ابعاد مختلف رابطهٔ تن و روان و جنبه‌های روانی آن تألیف کرده‌اند. یکی از این کتابها که به زبان فارسی ترجمه شده و اینک توسط انتشارات رشد به چاپ رسیده، کتاب *روان‌شناسی در عمق* نوشتهٔ ویلهلم رایش است. امید است بتوانیم ترجمهٔ دیگر آثار این نویسندگان را نیز هرچه سریعتر در اختیار خوانندگان فارسی‌زبان قرار دهیم.







ISBN 964-7537-44-3
9789647537444

۱۶۵۰ تومان